

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

**Институт социального образования
Центр сопровождения профессиональной самореализации
студентов и выпускников**

**Воспитание,
самовоспитание
и самореализация студентов
в Институте социального образования**



Екатеринбург 2009

УДК 37.035 (075.8)

ББК Ч 481.3

Б 18

Байлук В.В.

Воспитание, самовоспитание и самореализация студентов в Институте социального образования: учебное пособие / В.В. Байлук; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». - Екатеринбург, 2009 - 148 с.

Учебное пособие подготовлено на основе выступлений доктора философских наук, профессора Байлука В.В. на ежегодных студенческих научно-практических конференциях по различным направлениям воспитания, самовоспитания и самореализации студентов, проводимых в Институте социального образования Уральского государственного педагогического университета с 2004 года.

В пособие также включены подборки высказываний выдающихся людей всех времен и народов, относящихся к рассматриваемым направлениям воспитания, самовоспитания и самореализации личности: о здоровье, о семье, знаниях, нравственности, эстетическом и искусстве, о труде.

Для абитуриентов и студентов, магистрантов и аспирантов.

УДК 37.035 (075.8)

ББК Ч 481.3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Учебно-познавательная самореализация личности: когнитивное воспитание и самовоспитание студентов	4
Высказывания выдающихся людей о знании и познании	13
Духовно-нравственное воспитание и самовоспитание студентов	20
Нравственная самореализация личности.....	31
Высказывания выдающихся людей о нравственности (морали).....	50
Эстетическая самореализация личности: эстетическое воспитание и самовоспитание студентов.....	60
Высказывания выдающихся людей об эстетическом и искусстве.....	73
Здоровый образ жизни, или оздоровительная самореализация личности.....	83
Патогенное и саногенное воздействие тела на дух и духа на тело.....	93
Высказывания выдающихся людей о здоровье.....	102
Профессиональная самореализация личности: профессиональное воспитание и самовоспитание студентов.....	109
Высказывания выдающихся людей о труде.....	126
Семейная самореализация личности: семейное воспитание и самовоспитание студентов.....	131
Высказывания выдающихся людей о любви, браке, семье.....	141

УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: КОГНИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ



Стремление и способность познавать мир - отличное свойство каждого человека. Познавательная способность человека относится к числу тех его свойств, которые определяют, конституируют природу, сущность человека вообще. Человек не может жить, не познавая мир и самого себя.

Фундаментальный закон человеческого бытия гласит: как человек познает мир, так он и действует. Поэтому каждый студент должен глубоко осознать тот факт, что первопричиной всех результатов, успехов в его жизни являются не сами по себе действия, а те мысли, знания, то сознание, которое направляет эти действия. Еще три тысячи лет назад царь иудейский Соломон Мудрый сказал: «Каковы мысли человека, таков и он сам». А мысли, знания - это всегда результат познавательной деятельности человека. Поэтому все истоки всего истинного и ложного в жизни человека, а значит, успехов и неудач берут начало в его познавательной активности. Я не могу, например, осуществлять подлинную нравственную самореализацию, не имея истинных представлений о том, что есть добро и зло.

Поэтому формирование в ВУЗе у каждого студента потребности в поиске истины, любознательности, интереса к познанию следует рассматривать как стратегическое направление в его развитии, в его воспитании и самореализации.

Мы каждодневно совершаем десятки разного рода действий. Но мы всегда должны держать в поле зрения вопрос вопросов нашей жизни: «А истинно ли мы мыслим и действуем?». Иначе неизбежна тупая самонадеянность.

Познавательная самореализация человека осуществляется в двух видах: 1) в виде непосредственного созерцания и осмысления явлений действительности и 2) в виде опосредованного познания, осуществляющегося через педагогов и в процессе самостоятельного потребления произведений духовной культуры. Основной формой опосредованного познания является учебное познание, осуществляющееся через образование и самообразование в средней и высшей школе.

Поступление в ВУЗ для развития студента открывает огромные возможности. Но чтобы эти возможности превратились в действительность надо научиться учиться, надо овладеть культурой учебно-познавательной деятельности. Научиться учиться или воспитать культуру учения значит: 1) сформировать потребность в знаниях, в познании, воспитать позитивную мотивацию к учению; 2) научиться управлять своей учебно-познавательной деятельностью, овладеть культурой ее целеполагания и планирования, самоконтроля и самооценки; 3) овладеть знаниями о методах, приемах учебно-познавательной деятельности и на их основе выработать умения воспринимать информацию, понимать ее, критически перерабатывать, запоминать и использовать в своей практической деятельности; 4) воспитать целый ряд личностных качеств, необходимых для успешного учения.

Цель студенческой научно-практической конференции «Учебно-познавательная самореализация личности: когнитивное воспитание и самовоспитание студентов» - помочь студентам овладеть культурой учения. О терминах. Когнитивное воспитание означает познавательное воспитание, овладение культурой учебно-познавательной деятельности. В педагогической литературе употребляются также термины «интеллектуальное воспитание», «интеллектуальная культура». Я исхожу из того, что интеллектуальное воспитание - это часть когнитивного воспитания. Связано это с тем, что учебно-познавательная деятельность включает в себя не только «работу» интеллекта, но также и «работу» чувств, интуиции и воли.

Одна из существенных особенностей обучения в ВУЗе - это резкое возрастание, по сравнению со средней школой, требований к самостоятельности студентов в целом, и к самостоятельности учебно-познавательной деятельности в особенности. У студентов появляется та степень свободы в организации учебных занятий, которая в школе им была недоступна. В ВУЗе нет учителя, который каждодневно контролировал бы выполнение заданий. Здесь на первый план выходит необходимость студента самостоятельно управлять своим поведением, самостоятельно строить свою учебно-познавательную деятельность. Но как делать это - студент чаще всего не знает. В школе этому почти не учат. Не учат этому фактически и в ВУЗе. Поэтому студенты, как правило, не знают, как управлять своим временем, как конспектировать и обрабатывать лекции, как продуктивно мыслить и рационально работать с литературой и т.д.

В условиях резко возросшей самостоятельности у многих первокурсников возникают разного рода иллюзии: иллюзия, например, не обязательно каждый день что-то учить, решать, думать, иллюзия легкости обучения в ВУЗе, иллюзия почти полной бесконтрольности за своей учебно-познавательной деятельностью, иллюзия, что весь материал можно выучить за 3 - 4 дня до зачета или экзамена. Но самое грустное состоит в том, что часть студентов с этими иллюзиями, так сказать, «доучивается» до 5 курса. А в итоге 5 лет судьбоносного периода жизни оказываются прожитыми едва ли не в пустую.

Первый курс для студентов, на мой взгляд, во многом является определяющим. Каждый студент, поступив в ВУЗ, вначале студентом является лишь в возможности, формально. Для того, чтобы стать реальным, действительным студентом, он должен, прежде всего, превратиться в субъекта учебно-познавательной деятельности, обрести такое качество как субъектность. Поэтому первый курс и определенная часть второго курса в жизни студента - это этап становления его в качестве субъекта учебно-познавательной деятельности и студенческой жизнедеятельности в целом. Становление студента в качестве субъекта осуществляется через усвоение культуры студенческой жизнедеятельности. Понятие «культура студенческой жизнедеятельности» - многомерное понятие. Это - культура студенческого быта, досуга, это физическая культура, культура межличностных отношений и т.д. Ведущее место в системе культуры студенческой жизнедеятельности, на мой взгляд, занимает культура учебно-познавательной деятельности или культура учения, ибо она является основой профессиональной культуры.

Культура учения в себя включает: 1) знание того, ради чего следует учиться и знание того, как учиться; 2) формирование установок на продуктивную учебно-познавательную деятельность и выработку разнообразных рациональных умений учения; 3) воспитание студентом у себя определенных качеств личности, необходимых для успешной учебно-познавательной деятельности.

В формировании учебно-познавательной культуры студентов выделить можно следующие направления.

1. Формирование студентами позитивной мотивации к учебно-познавательной деятельности, вытекающей из а) признания огромной ценности знаний в жизни человека, б) из понимания того, что успешность в любой

деятельности сегодня находится в прямой зависимости от знаний и степени овладения им и в) из осознания того, что сама по себе учебно-познавательная деятельность - один из основных источников высоких наслаждений, удовольствий в жизни. Если студент не сумел превратить учение в источник радости, если для него учение - это мучение, то он поистине несчастный человек, это несостоявшийся студент.

Важнейшей составляющей позитивной мотивации студентов является правильное определение своего отношения к выбранной специальности, к своей будущей профессии. И если Вы в будущем даже не собираетесь работать социальными работниками и социальными педагогами, вы должны осознать уникальность того образования, которое получаете. Институт социального образования (ИСОБр) - это одна из немногих в стране образовательных структур, которая дает относительно целостную систему теоретического и технологического знания о человеке. Это знание Вы можете использовать в любой профессии, связанной с системой «Человек-человек». Вы его сможете использовать также для оказания действенной помощи родным и близким и самим себе.

Мотивация студентов определяется также существующей системой вознаграждения за учебный труд и другими факторами.

2. Направление воспитания у студентов учебной культуры связано с формированием у них способности самоуправлять своей учебно-познавательной деятельностью. А это предполагает: выработку умений определять цели познавательной деятельности и средства их достижения, умений прогнозировать и планировать свою познавательную деятельность, а также осуществлять за нею постоянный самоконтроль и объективную самооценку ее результатов. В основе самоуправления познавательной деятельностью студентов лежит внешнее управление ею, но самоуправление студентов обладает относительной самостоятельностью. Каждому студенту очень важно понять, что достижение в жизни любых успехов в решающей мере зависит от уровня развития его способности к самоуправлению своей деятельностью.

Еще один из первых философов Древней Греции Пифагор советовал: **«Будь повелителем самого себя: царствуя и благоуправляя собою, ты будешь иметь превосходное владычество и самую важную должность».** Управлять своей жизнедеятельностью - значит строить ее сознательно, быть ее полноценным субъектом, быть хозяином своей жизни, значит быть лично-

стью. Поэтому студент с низким уровнем развития способности к самоуправлению своей учебно-познавательной деятельностью - это в лучшем случае полусубъект, полуличность, т.е. незрелый студент.

Через самоуправление студентом своей учебно-познавательной деятельностью реализуется волевое начало его личности, ибо самоуправляться - значит выполнять одни действия и ограничивать себя в отношении других действий. Управлять своей учебной деятельностью - значит целенаправленно усваивать общественно-исторический опыт, культуру и формировать свой индивидуальный опыт, свою личностную культуру.

Усвоение студентом культуры, знаний, информации обеспечивается использованием учебной технологии, включающей следующие этапы:

1. Целенаправленное восприятие информации (на лекциях, при чтении научной и учебной литературы и т.д.), т.е. первичное ознакомление с учебным материалом;
2. Осмысление учебного материала и обязательное понимание его, нередко сопровождающиеся постановкой проблем «для себя»;
3. Специальная работа по закреплению и запоминанию информации;
4. Определение своего отношения к усвоенной информации через критическое отношение к ней. Результатом этой духовной работы студента должно быть: либо принятие определенных знаний и превращение их в собственное убеждение, либо не принятие и отрицание их;
6. Использование студентом усвоенного знания в своей познавательной и практической деятельности.

Представленная здесь общая технология усвоения студентом научных знаний выступает как основа его учебно-познавательной культуры, как формула успеха в учебной деятельности. Все знания, которые усваиваются студентами в процессе учебы, делятся на: предметные знания, оценочные, методологические и технологические и проектные.

Усвоение студентами знаний «запускается» целями и задачами, которые педагоги ставят перед студентами. Решение этих задач предполагает определенные учебные действия студентов. Это: 1) осознание цели решения задачи; 2) построение плана поиска решения; 3) поиск вариантов решения; 4) оценку полученного результата решения.

3. Направление когнитивного воспитания студентов связано с овладением ими культурой развития таких познавательных способностей человека как восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Одна из причин неуспеваемости студентов - это низкий уровень культуры развития познавательных процессов, невладение рациональными способами их развития.

Рассмотрим кратко развитие познавательных способностей студентов.

Восприятие. Оно включает в себя не только получение чувственных данных посредством таких перцептивных действий как обнаружение, опознавание, различение, но и осмысление (апперцепцию) их. Поэтому продуктивность восприятия зависит, прежде всего, от сознательного отношения к воспринимаемой информации, от четко поставленной цели, от способности при работе с информацией связывать общие положения с чувственно-конкретными образами, т.е. от способности студента под общие положения подводить примеры.

Внимание - это процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Невосприимчивость внимания, неумение сосредоточиться на определенном объекте при одновременном отвлечении от других объектов, рассеянность - одна из причин плохой успеваемости студентов.

Память - отражение опыта человека путем запоминания информации, ее сохранения и воспроизведения. Принципиально важно отметить то, что способность человека мыслить в решающей мере зависит от того, насколько хорошо он может вспомнить прошлый опыт. Запоминание зависит от многих условий: от степени осмысленности запоминаемой информации, от осознания значимости ее для себя, от ассоциативных связей, например, по сходству и др.

Следует запомнить: механическое запоминание информации через повторение без его осмысления - бесполезно.

Мышление - это интеллектуальная способность человека опосредованно отражать действительность посредством языка. В основании мышления лежат, прежде всего, такие операции как анализ и синтез, различение и отождествление явлений. Мыслить - значит вычленять отдельные явления, свойства и отношения и устанавливать между ними связи. Это - логические связи между фактами в процессе описания явлений, связи между понятиями и суж-

дениями, абстракциями, связи между общими положениями, понятиями и фактами. Если через связи понятий у студентов формируется система знаний, то через связи понятий с фактами (примерами) обеспечивается понимание их и формируется живое знание. Мыслить - это также устанавливать логические связи между целями, средствами их достижения и результатами, как в процессе проектного познания, так и в процессе практической деятельности. Основным условием развития у студентов мышления является овладение ими методами научного познания: философскими, общенаучными и специально-научными. **«Уже лучше совсем не помышлять об отыскании каких бы то ни было истин, чем делать это безо всякого метода»** - утверждал французский философ Р. Декарт. На мой взгляд, студенты ИСОбр больше учатся тому, как запомнить какую-либо информацию, изложить ее на семинаре или экзамене и очень мало учатся мыслить, т.е. выявлять связи понятий, и связывать понятия с чувственными образами соответствующих явлений и мыслить проектно, технологически, т.е. как применять знания.

Одной из форм мыслительной деятельности студентов является рефлексия. Рефлексия в процессе учения нацелена, прежде всего, на предметное самопознание своих познавательных способностей, своей учебно-познавательной деятельности и на самооценку этой деятельности. Адекватная самооценка студентом своего учения - важнейшее условие ее продуктивности, успешности, основа самопроектирования этой деятельностью и самоуправления ею.

4. Направление воспитания у студентов когнитивной культуры связано с их работой: на лекциях и семинарах, с подготовкой к зачетам и экзаменам и с работой с учебной и научной литературой.

а) С понятием лекции связаны 3 вида деятельности студентов: слушание лекции, конспектирование и работа над конспектом лекции. Одна из причин плохой успеваемости студентов - неумение сосредоточиться на лекции, частая отвлекаемость для беседы с другими студентами, занятие посторонними делами.

Сосредоточенность студента на лекции - показатель его развитой воли.

Далее. Внимательное слушание лекции должно сопровождаться конспектированием лекции. Главное в конспектировании - это воспроизведение логики размышлений педагога и основных его мыслей. Лекции, на мой

взгляд, имеют неоспоримое преимущество перед учебниками. 1. В лекциях педагог дает материал в наиболее систематизированном виде; 2. Лекция - это живой контакт студентов с педагогом, часто с богатым жизненным опытом и внутренним миром; 3. Педагогу всегда можно задать вопрос, вступить с ним в дискуссию.

Но самое важное - это своевременная критическая обработка конспекта лекции, либо в день слушания, либо не позже чем на следующий день, пока сведения в памяти еще свежи. Если этого не делать, то через несколько дней из конспекта как бы «улетучивается» чуть ли не половина информации.

Кроме того, в процессе переработки лекции студентом ставятся вопросы и формируется потребность в слушании очередной лекции. Своевременная творческая переработка лекционной информации - важнейший метод учения, самообразования студентов. Что же касается использования конспектов других студентов, то оно, на мой взгляд, малопродуктивно. Чужой конспект - это мертвое знание, ибо оно не сопровождалось такими действиями как слушание, осмысление в ходе слушания и конспектирования.

б) Семинар - вид учебно-познавательной деятельности, в ходе которого происходит профессиональное использование студентами теоретических знаний в учебных условиях. Использование знаний выражается в свободном владении студентами понятиями, языком той или иной науки. На практических занятиях студент учиться ставить вопросы и искать на них ответы, отстаивать свою точку зрения и опровергать точку зрения оппонента и т.д.

Начинать подготовку к семинару надо с воспроизведения материала лекции, а затем изучать дополнительную литературу. Это способствует расширению и углублению знаний, их повторению и закреплению.

в) Как готовиться к зачетам и экзаменам? Если студент в течение семестра регулярно занимался (посещал лекции, конспектировал их, изучал дополнительную литературу и т.д.), то зачеты и экзамены для него - это средство систематизации своих знаний, углубления и закрепления и устранения пробелов. И сдача их обычно доставляет удовлетворение.

Если же студент в течение семестра почти не занимается или занимается от случая к случаю, то сессия для него превращается в штурм: студент лихорадочно переписывает чужие конспекты или ксерокопирует их и пытается за несколько дней усвоить море информации, что невозможно. Остается одно механическое запоминание материала фактически без его понимания. Сдача

экзамена таким студентом и для педагога и для самого студента часто - сущая пытка. Но самое печальное состоит в том, что такой студент уже на 2-3 день после сдачи экзамена фактически начисто забывает все то, чем он за несколько дней набил свою голову. Зачем тогда учиться?

Мой метод подготовки к экзамену был прост. Вначале готовил ответы на все вопросы. После этого садился где-то в уединенном месте и вслух отвечал на вопрос так, как будто я отвечаю на экзамене. Чего не знал - записывал и затем устранил пробелы.

г) Важнейшим условием успеха в учебно-познавательной деятельности является овладение методами рационального чтения или воспитание культуры чтения. Книга - основной источник информации не только в студенческие годы, но и на протяжении всей жизни. Надо научиться читать сравнительно быстро, выделять в массиве информации главные сведения, выписывать их и обязательно критически осмысливать.

Я считаю, что творческое чтение литературы - основной способ образования и познания студентом мира и важнейший источник познавательных наслаждений.

В процессе учебно-познавательной деятельности каждый студент должен воспитать у себя следующие качества: потребность в поиске истины, познавательный интерес, самоуправляемость, целеустремленность, самоорганизованность и самодисциплинированность, уверенность в себе, систематичность и регулярность в работе, креативность, потребность применять полученные знания на практике, ответственность за результаты своей учебно-познавательной деятельности перед самим собой, коллективом, близкими, обществом. Воспитание студентами этих качеств - основное направление их когнитивного самовоспитания.

Воспитание и самовоспитание студентов в учебно-познавательной деятельности или их когнитивное воспитание, на мой взгляд, следует рассматривать как основное направление их профессионального воспитания и самовоспитания в ВУЗах.

Формирование учебно-познавательной культуры студентов - важнейшее направление повышения качества образования.

Желаю всем студентам ИСОбр стать полноценными субъектами учебно-познавательной деятельности и реализовать себя в этой деятельности.



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ О ЗНАНИИ И ПОЗНАНИИ

- Историю цивилизации можно выразить в шести словах: чем больше знаешь, тем больше можешь. *Э. Абу - французский писатель (1828-1885).*
- И если справедливо, как это часто утверждают, что нельзя жить без веры, то последняя не может быть иной, как верой во всемогущество знания. *И. И. Мечников - русский естествоиспытатель-материалист, один из основоположников эволюционной патологии, эмбриологии и иммунологии (1845-1916).*
- Знание, и только знание делает человека свободным и великим. *Д.И. Писарев - русский публицист и литературный критик, революционный демократ (1840-1868).*
- Чего вы не понимаете, то не принадлежит вам. *И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).*
- Человек стремится к знанию, и как только в нем угасает жажда знания, он перестает быть человеком. *Ф. Нансен - норвежский полярный исследователь, океанолог, зоолог (1800-1859).*
- Что может быть приятнее передачи жадному ученику знаний, которые дались тебе долгим и тяжким трудом? *Т. Уайлдер - американский писатель (1897-1975).*
- Мы привыкли, что люди издеваются над тем, чего они не понимают. *И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).*
- Тот, кто обращаясь к старому, способен открывать новое, достоин быть учителем. *Конфуций - китайский мудрец (551-479 до н.э.).*
- Знание - это абсолютная ценность нашего мира. Необходимо учиться, необходимо познавать. Непознаваемого - не существует, мы можем гово-

ритель лишь о том, что существует непознанное. *М. Горький - русский писатель (1868-1936).*



Человек познает сам себя только в той мере, в какой он познает мир. *И. Гете.*



Знание есть сила, сила есть знание. *Ф. Бэкон - английский философ, родоначальник английского материализма, государственный деятель (1561-1626).*



Знание и могущество - одно и то же. *Ф. Бэкон.*



Невежество не есть аргумент. *Б. Спиноза - нидерландский философ (1632-1677).*



Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно. *Конфуций.*



Познание начинается с удивления. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист и ученый (384-322 до н.э.).*



Настоящее образование есть только самообразование. *Д.И. Писарев.*



Я полагаю, что ни в каком учебном заведении образованным человеком стать нельзя. Но во всяком хорошо поставленном учебном заведении можно стать дисциплинированным человеком и приобрести навык, который пригодится в будущем, когда человек вне стен учебного заведения станет образовывать сам себя. *М. Булгаков - русский писатель (1891-1940).*



Часто слышишь, что молодежь говорит: я не хочу жить чужим умом, я сам думаю. Зачем же тебе обдумывать обдуманное. Бери готовое и иди дальше. В этом сила человечества. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828-1910).*



Презирать то, что мы не можем постигнуть - опасная смелость, чреватая неприятнейшими последствиями, не говоря уже о том, что это нелепое безрассудство. Ведь установив, согласно нашему премудрому разумению, границы истинного и ложного, вы тотчас же должны будете отказаться от них, ибо неизбежно обнаружите, что приходится верить в вещи еще бо-

лее странные, чем те, которые вы отвергаете. *М. Монтель - французский философ-гуманист, писатель (1533-1592).*



Кто двигается вперед в науках, но отстает в нравственности, тот более идет назад, чем вперед. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист и ученый(384 - 322 до н.э.).*



Кроме убеждений, нужны знания, которые можно приобрести, и методы, которые нужно освоить. *Б. Брехт - немецкий писатель и театральный деятель (1898-1956).*



Должно стремиться к знанию не ради споров, не для презрения других, не ради выгоды, славы, власти или других целей, а ради того, чтобы быть полезным в жизни. *Ф. Бэкон.*



Не достаточно еще знать, нужно также применять; не достаточно еще желать, нужно также делать. *И. Гете.*



Точное логическое определение понятий - главнейшее условие истинного знания. *Сократ - афинский мудрец, один из родоначальников диалектики (ок. 470-399 до н.э.).*



В системе мира нам дан короткий срок пребывания - жизнь; дар этот прекрасен и высок. Бодрствование, чувствование, мышление - высшие блага, исполненные наслаждения... мышление - верх блаженства и радость в жизни, доблестнейшее занятие человека. *Аристотель.*












...самым главным признаком полного знания человеком, достигшим совершенства, является умение быстро пользоваться знаниями. *Эпикур - древнегреческий философ-материалист (341-270 до н.э.).*

























Дело разумного человека - в том, чтобы приложить свои мысли к делу сообразно с законами природы... держаться истины. Отстранять заблуждение и не рассуждать о том, что неизвестно... *Эпиктет - римский философ-материалист (ок. 50 - ок. 140).*














Я люблю и почитаю науку, ровно как и тех, кто ею владеет. И когда наукой пользуются, как должно, это самое благородное и мощное из приобретений рода человеческого. *М. Монтень.*

-  Знатное происхождение есть благо, но это - благо предков. Богатство почетно, но это дело счастья. Слава желательна, но непостоянна. Красота прекрасна, но преходяща. Здоровье ценно, но легко разруσιμο. Сила завидна, но она разрушается старостью и болезнями. Образование - единственное, что божественно и бессмертно в нас; и две вещи - лучшие в человеческой природе: разум и речь. *Плутарх - древнегреческий историк, философ, писатель (ок. 46 - ок. 127).*
-  Знание - единственная власть, которую можно приобрести, если не обладаешь ею, власть есть сила, а сила - это все. *И. Рахэль - немецкий поэт, сатирик (1618-1669).*
-  Человек должен продолжать верить, что непонятное может быть понятным; иначе он перестал бы исследовать *И. Гете.*
-  Науки надо изучать не для того, чтобы спорить, чтобы презирать других, не для выгоды, славы, власти или из каких-нибудь побуждений, а на пользу жизни. *Ф. Бэкон.*
-  Невежды презирают науку, необразованные люди восхищаются ею, тогда как мудрецы пользуются ею... *Ф. Бэкон.*
-  ...наши знания никогда не могут иметь конца именно потому, что предмет познания бесконечен. *Паскаль - французский ученый-математик, писатель, философ-моралист (1623-1662).*
-  Философия неотделима от холодности. Кто не может быть достаточно жесток по отношению к собственному чувству, не должен философствовать. *Фейхтерслебен - австрийский врач и писатель (1806-1849).*
-  Большая часть людей, даже в самых передовых странах, по самому состоянию своего ума не способна понять общие принципы и применять их к мелочам повседневной жизни, не причиняя себе и другим серьезного вреда. *Бокль - английский историк, социолог-позитивист, представитель географической школы в социологии (1821-1862).*
-  Теория сама по себе никуда не годится, она нужна постольку, постольку заставляет нас верить в связь явлений. *И. Гете.*

-  Во всех высших отраслях знания самая главная трудность состоит не в отыскании явлений, а в нахождении истинного метода, с помощью которого можно было бы установить законы явлений. *Бокль*.
-  Чтобы стать терпеливыми, люди должны сначала научиться сомневаться: чтобы уметь уважать мнения противников, они должны сначала признать возможность ошибок в собственных мнениях. *Бокль*.
-  Лучший путь к истине, это - изучать вещи, как они есть, а не верить, что они такие, как нас этому учили. *Локк - английский философ, педагог (1632-1704)*.
-  Чем меньше человек знает, тем меньше он сомневается; чем меньше он открыл, тем меньше он видит то, что еще остается открыть. *Тюрго - французский государственный деятель, философ-просветитель, экономист (1727-1781)*.
-  Знание - не инертный, пассивный посетитель, приходящий к нам, хотим мы этого или нет; его нужно искать прежде чем оно будет нашим; оно - результат большой работы и потому - большой жертвы. *Бокль*.
-  Пределы наук походят на горизонт: чем ближе подходят к ним, тем более они отодвигаются. *Буаст - французский лексикограф, автор универсального словаря французского языка, литературного словаря (1765-1824)*.
-  Наука о человеке - это наука мудрецов. *Гельвеции - французский философ-просветитель (1715-1771)*.
-  Науку часто смешивают со знанием. Это грубое недоразумение. Наука есть не только знание, но и сознание, т.е. умение пользоваться знанием. *В.О. Ключевский - русский историк (1841-1911)*.
-  Истина ничуть не страдает от того, если кто-либо ее не признает. *Шиллер - немецкий поэт, драматург и мыслитель (1759-1805)*.
-  Наука - творчество, а творчество дарит счастье и самим творцам, и тем, кто этому творчеству внимает. *Д.С. Лихачев - русский литературовед, общественный деятель*.

-  По самой своей сути наука - это поиск истины. *Дж. Томсон - английский физик (1856-1940).*
-  ...ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание в деле... *Аристотель.*
-  Кто изучил науки, а к делу их не применяет, словно тот, кто арык прорыл, а поле не засеял, или засеял, да урожаем не воспользовался. *Навои - узбекский поэт, ученый и государственный деятель (1441-1501).*
-  Гипотезы - это леса, которые возводят перед зданием и сносят, когда здание готово; они необходимы для работника; он не должен только принимать леса за здание. *И. Гете.*
-  Есть тысяча видов заблуждений. Истина, наоборот, едина и проста. *Гельвеций.*
-  Опыт - вот учитель жизни вечной. *И. Гете.*
-  Убеждение - это не начало, а венец всякого познания. *И. Гете.*
-  Когда Эйнштейна спросили, каким образом он открыл теорию относительности, он ответил: «Усомнившись в аксиоме».
-  Уж лучше совсем не помышлять об отыскании каких бы то ни было истин, чем делать это без всякого метода, ибо совершенно несомненно то, что подобные беспорядочные занятия и темные мудрствования помрачают естественный свет и ослепляют ум. *Декарт - французский философ и математик (1596-1650).*
-  ...как только прекращается искание истины, прекращается жизнь. *Дж. Рескин - английский теоретик искусства, публицист (1819-1900).*
-  Ценнейшее в жизни качество - вечно юное любопытство, не утоленное годами и возрождающееся каждое утро. *Ромен Роллан - французский писатель и общественный деятель (1866-1944).*
-  Чем меньше знаешь, тем меньше сомневаешься; чем меньше открыл, тем меньше видишь, что остается открыть. *Тюрго - французский государственный деятель, философ-просветитель, экономист (1727-1781).*

-  Умейте всегда перенестись на точку зрения противоположного мнения - это и есть то, что есть истинная мудрость. *Д.М. Менделеев - русский ученый-химик, педагог, общественный деятель (1834-1907).*
-  Невежество - мать предубеждения. *Вольтер - французский писатель, философ-просветитель, историк, публицист (1694-1778).*
-  Знать назубок еще не значит знать. *М. Монтель.*
-  Тот, кто ничего не знает, ни в чем не сомневается. *Котгрэв - английский филолог (ум. ок. 1634).*
-  Посредственность обыкновенно осуждает все, что выше ее понимания. *Фр. Ларошфуко - французский писатель-моралист (1613-1680).*
-  Невежда имеет большое преимущество перед человеком образованным: он всегда доволен собою. *Наполеон - французский император, полководец, общественный деятель (1769-1821).*
-  Следует по крайней мере учиться на своих ошибках. *М. Монтень.*
-  Некоторые книги нужно пробовать, иные - глотать, немногие -жевать и переваривать. *Т. Маколей - английский историк, публицист и политический деятель (1800-1859).*
-  Причина того, что люди так мало запоминают из того, что они читают, заключается в том, что они слишком мало думают сами. *Г. Лихтенберг - немецкий писатель-сатирик, литературный и художественный критик эпохи Просвещения, ученый-физик (1742-1799).*
-  Читать, не размышляя, все равно, что есть и не переваривать. *Э. Берк - английский политический деятель и писатель (1730-1797).*
-  Читай не затем, чтобы противоречить и опровергать, не затем, чтобы принимать на веру; и не затем, чтобы найти предмет для беседы; но чтобы мыслить и рассуждать. *Ф. Бэкон.*



ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Самореализация личности - созидание благ человеком для самого себя и для других. Целостная самореализация личности осуществляется через многообразные виды самореализации. Необходимым условием самореализации личности является её воспитание.

Какова специфика морали? Термин «мораль» я понимаю как идентичный термину «нравственность».

1. Мораль является одним из видов человеческих отношений, поведения и сознания, наряду с традициями, обычаями, правом.

2. По способу своего существования мораль представляет собой систему норм, ценностей и идеалов.

3. Моральная регуляция носит оценочный характер. Это значит, что мораль всегда оценивает поступки, мысли и чувства человека, одобряет или порицает их. Мы, например, говорим: «Этот человек поступил хорошо, так как был честен, а тот поступил дурно, так как солгал».

Одобрять или порицая, мораль повелевает как себя вести, как мыслить и чувствовать, чтобы быть человеком достойным.

В центре морали находится соотношение сущего и должного. Мораль постоянно сравнивает реальное поведение человека (сущее) с нравственным идеалом, к которому в жизни он должен стремиться, чтобы жизнь его была праведной.

Моральная регуляция фактически охватывает все сферы человеческой жизни, и осуществляться она может как сознательно, так и стихийно. Если человеку некогда раздумывать, то он опирается на моральную интуицию, которая складывается на основе предшествующего опыта.

Мораль изучается такой наукой как этика (этика в переводе с греческого означает привычка, обычай). *Этика* - не только теория морали, но и наука об «искусстве жить», то есть учение о должном, о достойной жизни. Существует этика религиозная и этика светская, безрелигиозная. На студенческой конференции мы будем рассматривать проблемы светской этики. Светская этика изучает:

1. Высшие нравственные ценности, имеющие общечеловеческий характер. Это самые общие повеления и запреты: будь честным, не убий и т.д.

2. Конкретно-исторические ценности и нормы, которые содержат в себе общечеловеческие ориентиры, но включают в себя и ограниченные эпохой представления о должном (например, беспрекословно подчиняться старшим в традиционном обществе и быть самостоятельным в современном обществе).

3. Реальные нравы, царящие в тот или иной период истории, и их соотношение с «идеально должным».

4. Сложную диалектику морального сознания и поведения личности, соотношение общественной морали и морали индивидуальной.

Знание этики, знакомство с её вечными проблемами, необходимо каждому современному думающему человеку. Для чего? Для того, чтобы с нравственной точки зрения лучше познать самого себя и других людей и с полной ответственностью реализовать собственную свободу.

Какова структура моральной регуляции? В структуру моральной регуляции включаются нормы, ценности и идеалы.

Нормы - повеления, предписания, определяющие правила поведения, мышления и переживания, которыми должен руководствоваться человек. Нормой является не только честность, великодушие, но и возмущение грубостью, ложью и т.д. Моральные нормы выступают в виде повелений («Будь честным!» «Будь справедливым!» и т.д.) и запретов («Не укради!» и т.д.) Все нормы-запреты интегрируются в принцип «не приноси вреда».

Ценности - это содержание норм. Например, норма «Будь честен!» означает, что честность - это ценность, что она значима для людей. Добро, свобода и ответственность, долг, совесть, стыд, честность и справедливость, достоинство, любовь и счастье - всё это нравственные ценности. Нравственным ценностям противостоят нравственные антиценности: зло, безответственность, бессовестность, лживость, несправедливость, ненависть, жестокость, бесстыдство и др.

Для того или иного общества и отдельного человека определённые ценности могут становиться высшими. В этом случае ради высших ценностей жертвуют другими ценностями. Человек, к примеру, ради любви может пожертвовать карьерой или ради карьеры любовью.

Ценности - объективны, они существуют в реальной жизни. В отличие от ценностей нравственные идеалы - это представления о нравственно совершенном, к которому надо стремиться. Идеалы либо помещены в будущее и выступают путеводной звездой, либо имеют конкретный облик (идеалом может выступать, например, семейная жизнь родителей, тот или иной высоко-нравственный человек).

Важным компонентом нравственной регуляции является смысл жизни. Смысл жизни отвечает на вопрос «Зачем?» Ради чего человеку жить на земле? Вопрос о смысле жизни выражает потребность человека в некотором интегральном понимании своего места и предназначения в мире. Обладание истинным смыслом жизни позволяет человеку быть нравственным: мужественно переносить трудности, милосердно относиться к ближним, с оптимизмом смотреть в будущее и т.д. Отсутствие же смысла жизни ведёт к глубокой неудовлетворённости, к агрессии, к пустому прожиганию жизни, к готовности на любое преступление.

Система нравственных норм, ценностей и идеалов выступает как нравственная культура, нравственная духовность, а антиценности выступают как нравственная антикультура, нравственная бездуховность. Поэтому глубинная сущность нравственного воспитания и самовоспитания личности студента состоит в утверждении в своей жизни нравственной культуры, духовности и в преодолении нравственной антикультуры, бездуховности и в противостоянии им.

Нравственность, как и любая другая система в обществе, выполняет определённые функции. Когда нормы, ценности, идеалы внутренне усвоены индивидами, то тогда мораль выступает культурным регулятором их отношений, поведения и сознания. Поэтому главная функция морали - *регулятивная*. Осуществляется моральная регуляция через одобрения и порицания, поступающие как от общественного мнения, так и изнутри морально развитой личности. Одобряемое необходимо воплощать в жизнь, порицаемое - изживать.

Следующая функция морали - *коммуникативная*. Она реализуется прежде всего через этикет. Этикет - совокупность правил вежливости (улыбки, приветствия и т.д.). Этикет делает коммуникацию взаимно приемлемой, позволяет выходить на уровень согласия. Пословица гласит: «Как аукнется, так и откликнется».

Важной функцией морали является *познавательная функция*. Этические знания - знания о должном: что следует делать и чего делать нельзя. Если человек этим знанием не владеет, то он будет вести себя как животное, руководствуясь своими инстинктивными желаниями, или, в лучшем случае, стихийно усвоенными установками, которые часто могут быть безнравственными. Однако само по себе владение этическим знанием нравственного поведения не гарантирует. Многие образованные люди знают нормы нравственности, но поступают дурно. Чтобы этические знания превратились в регуляторы поведения индивида, они должны стать его убеждениями, внутренними установками, чертами характера.

Этические знания в виде нравственных понятий (добра, зла, свободы, гордости и т.д.) - это инструменты научного самопознания каждым студентом уровня развития своей нравственности и познания нравственности других людей. Полученные в этих процессах нравственные знания о себе и других выступают основанием принятия правильных нравственных решений, правильного поведения.

Таким образом, знание этики помогает моральной рефлексии студента, делает его сознательным в решении нравственных проблем. Отсутствие же у студента этических знаний делает его нравственное поведение слепым, стихийным. Если, например, студент не знает, что такое совесть, то как он будет оценивать свои поступки с точки зрения совести.

В литературе выделяют также *жизненно-ориентационную функцию* морали. Мораль не только регулирует человеческие отношения, но выполняет и важную стратегическую роль в становлении и развитии личности. Комплекс моральных правил, поселившийся в душе человека, определяет: будет ли человек в целом стремиться идти по пути добра или по пути зла или всё будет зависеть от жизненных ситуаций.

Важнейшей функцией морали является *воспитательная функция*. Мораль всегда участвует в подготовке нового поколения к будущей социальной деятельности, в формировании сознания.

Моральное воспитание в разное время и у разных народов основывалось на во многом отличающейся нормативной базе. Но любое человеческое общество может существовать и развиваться только тогда, когда производит индивидов, соответствующих его объективным потребностям, или требованиям к личности. Правильное воспитание личности, обладающей набором необ-

ходимых качеств, условие процветания общества и социальных групп. Поэтому каждое общество создаёт воспитателей и социальные институты воспитания: детские сады, школы, колледжи, вузы, воспитание и обучение в частном порядке и т.д.

В связи с этим каждому студенту очень важно понять, что современный человек воспитывается для реализации иных целей и должен обладать набором иных качеств, чем это было в западном обществе 100 или 50 лет назад, а в нашей стране до 90-х годов XX века.

В традиционном обществе воспитание было традиционным. Вот некоторые его ориентации: ориентация на верность прошлому, предкам, существующему порядку. Индивид отождествляет себя с родом, народом, рассматривает себя как часть целого. Другие же порядки, иные мировоззренческие установки рассматривались, если не как враждебные, то как чуждые. Действовал принцип: «Наш - не наш». В бывшем Советском Союзе эти представления господствовали до 90-х годов XX в.

В традиционном обществе детей с раннего возраста учили подчиняться старшим по возрасту и рангу. Подчинение, покорность - важнейшие добродетели этого общества.

В традиционном обществе личность отвечает за общность, а общность отвечает за личность. Если, например, в Советском Союзе еврей уезжал в Израиль, то за это отвечал весь коллектив. Огромные перемены в обществе, происшедшие в последние десятилетия в связи с утверждением на планете развитых рыночных отношений и высокими темпами научно-технического прогресса, потребовали воспитания личности с иным набором качеств.

1. Современный человек обладает автономностью, способен дистанцироваться от культуры, в которой вырос и позитивно относится к новациям. Быть динамичным - сегодня похвально. Современный человек во многом мигрант, он часто переезжает из страны в страну, из континента на континент, адаптируясь к новым для него культурам и социальным условиям. Ему свойственна мировоззренческая открытость, способность критически относиться как к собственной культуре, так и к культуре других народов. Обратной стороной этой критичности является терпимость, толерантность, без которых ему трудно вписаться в жизнь других этносов и государств.

2. Если в традиционном обществе человек вписан в жесткую систему предписаний и подчинён ей, то в современном мире он свободен. Каждый сам

ищет путь в жизни и род занятий, выбирает стиль поведения и отвечает за совершённые поступки.

Современность морально одобряет самостоятельность индивида, который сам себя делает и рассчитывает прежде всего на себя.

3. Современный мир высоко ценит творчество, новации, быструю адаптацию к новой обстановке. Каждый человек должен быть готов не один раз менять профессию и непрерывно учиться.

4. Современное общество, кроме ситуации войны, не требует от своих граждан жертвенности, так как основывается на взаимовыгодных отношениях социального целого и своих членов. Поэтому, например, Павка Корчагин для современной молодёжи не герой.

Но тема ответственности актуальна как в прошлом, так и в настоящем. В огромной мере возрастает ответственность индивида перед самим собой. Сегодня каждый сам отвечает за свой успех и неудачу и в полной мере принимает на себя ответственность за последствия совершённых поступков. Проблема ответственности индивида возрастает и вследствие того, что в условиях развития науки и техники влияние человека на окружающий мир огромно. Одно дело в прошлом загрязнить один колодец и совсем другое сегодня отравить целый океан.

Таким образом, современное воспитание должно быть направлено на формирование очень самостоятельного и ответственного индивида, критически мыслящего и в то же время терпимого и лояльного человека, открытого для перемен и творчества.

Какие социально-нравственные требования выдвигает социум к индивидам в основных сферах общественной жизни?

1. Сфера труда. Современный человек должен быть трудолюбивым. Пафос работы в настоящее время характерен прежде всего для Америки и европейских стран, вышедших на уровень мирового развития, и для Японии. Лень же, нерадивость, неорганизованность, пассивное созерцание - неприемлемы для современного мира, так как не только грозят катастрофами глобального масштаба, но и связаны с ухудшением жизни индивида.

Идеал нравственности сегодня - неутомимый деятель, смелый в решениях, точный в исполнении, стяжающий успех.

Современное общество морально поощряет всякую предпринимательскую активность, всякие новации, способные принести благо людям и индивиду.

2. Сфера государства. Инициативный и автономный человек в XXI веке должен быть законопослушным. Уплата налогов, соблюдение законов, уважение к государству - это не только юридический, но и моральный долг.

Герой нашего времени - это не воинственный бунтарь, революционер, стремящийся разрушить всё «до основания», а гуманистически настроенный законопослушный гражданин, стремящийся к легитимному совершенствованию наличной системы права.

3. Сфера отношений к другим. Развитые рыночные отношения диктуют человеку не просто эмоциональное отношение к другим в виде любви или ненависти, а умение устанавливать равноправные, партнёрские отношения. Но это невозможно без определённой терпимости к убеждениям и взглядам, верованиям другого человека.

Моральный человек сегодня тот, кто уважает не только себя, но и других с их свободой и правом, кто достигает соглашений, выполняет заключённые контракты.

4. Национально-этническая сфера. Современный мир ориентирует индивида на соединение патриотизма и космополитизма, на способность гибко сочетать привязанность к интересам своей страны, уважение к её прошлому и настоящему, с интересом к жизни всего мирового сообщества, с чувством гражданина мира.

5. Сфера отношения человека к самому себе. Проблема самоотношения человека - это прежде всего проблема его любви к самому себе. Но что значит любить самого себя? В обыденной жизни между эгоизмом и любовью к себе часто ставится знак равенства. На самом деле это не так. По мнению американского психолога Э. Фромма, эгоизм - гипертрофированная забота о себе в ущерб другим. Эгоист отстаивает свои интересы как более ценные, чем интересы других людей и поэтому последние, как правило, попирает. Эгоист хочет, чтобы другие заботились о нём, сам же он заботиться о других не считает нужным. Поэтому эгоизм - это извращённая любовь к себе, неумение любить себя.

Понятие «любви к себе» включает в себя те же нравственные компоненты, что и любовь человека к другим людям и представляет деятельную способность человека. Любить себя - значит:

1. Беречь свою жизнь и утверждать свою индивидуальность, не давая превратить себя в обезличенную единицу целого, не позволять манипулировать собой, превратить себя в средство достижения целей других.

2. Заботиться о себе, о своём здоровье, постоянно расти, работать над своим самосовершенствованием.

3. Чувствовать за себя ответственность, ответственно относиться к своим поступкам.

4. Уважать себя, гордиться своими достижениями.

5. Знать себя, познавать себя, свои способности, потребности и возможности.

Только умея относиться к себе подобным образом индивид способен по-человечески относиться к другим. Библия гласит: «возлюби ближнего своего как самого себя!»

Человек, который любит себя никогда не будет делать себе зла: не будет разрушать свой организм алкоголем и наркотиками, курением и т.д., он не позволит себе оказаться во власти лени, разболтанности, разврата, небязательности, то есть распушенности.

Эгоист же, как правило, не знает и не понимает своих истинных потребностей и возможностей, того, что нужно для самореализации. В центре внимания эгоиста только забота о личном благе за счёт других. Этих других он рассматривает как средство для достижения своих целей. Так как эгоист находится в отношении дисгармонии с другими, то он никогда не может быть по-настоящему счастлив.

Любовь человека к себе - одно из оснований его самореализации, доброжелательного отношения к другим. Кто любит, ценит себя, тому нет нужды завидовать окружающим, делать им зло. Самореализация личности многократно умножает духовные богатства человека, которыми он хочет поделиться с другими. В истинной самореализации органически сочетается любовь человека к себе самому и любовь к другим.

Важнейшим проявлением любви к себе является честность, правдивость перед собой. Быть честным перед собой - значит отделять в себе истинное от ложного. Человек нередко вытесняет в сферу бессознательного то,

чего стыдится, чего не хочет за собой признать. Но самообман оборачивается невротами, страхами, неконтролируемыми реакциями. Выход из этого состояния в том, чтобы научиться быть честным перед собой. Нравственные требования общества к личности и личности к себе самой реализуются через воспитание и самовоспитание. Главная функция нравственного воспитания - внедрение в сознание людей определённого рода нравственных ценностей, регулирующих их поведение изнутри.

Кто в современном российском обществе воспитывает подрастающее поколение, в том числе и студентов?

1. Первыми воспитателями каждого человека является его ближайшее окружение и прежде всего родители. Родители, как правило, дают представление о добре и зле, о должном и не должном. Поведение родителей, их образ жизни, их одобрения и порицания могут иметь для человека огромное значение и судьбоносные последствия практически в любом возрасте.

2. Круг товарищей. Это - второй воспитатель. Господствующая роль родителей в воспитании детей продолжается до 7 лет. В школьном возрасте, а затем в студенческие годы на первый план выходят друзья, особенно старшие, разного рода неформальные объединения молодёжи. Поэтому и говорят: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу, кто ты».

3. Процесс секуляризации (освобождение сознания от религии), прошедший в XX веке в западных странах, сделал важной наставнической фигурой психотерапевта. Он во многом принял на себя роль педагога и для детей, и для взрослых. Заботясь о благополучии клиента, психолог заботится и о его нравственном благополучии. Это связано с тем, что решение многих психотерапевтических проблем находится в сфере решения нравственных проблем.

4. Важнейшим воспитателем в современном мире являются СМИ, в особенности телевидение. Но российское телевидение, на мой взгляд, сегодня во многом является бездуховным, оно больше морально разлагает зрителей, чем позитивно воспитывает. Регулярный показ на экране насилия, убийств, преступлений неявно делают зло, жестокость обыденным, не подсудным и фактически одобряемым явлением.

5. Большое воспитательное воздействие на подрастающее поколение продолжает оказывать художественная литература. Хотя новые поколения читают всё меньше, книга продолжает оставаться одним из основных воспитателей человека. Читая книгу, человек, как правило, становится на сторону

положительных героев и осуждает отрицательных. Книга развивает креативность, способность к образному мышлению.

6. Исключительная роль в воспитании студентов принадлежит педагогу-профессионалу.

Педагог-воспитатель - человек, который сам освоил ценности и идеалы высокой морали и по мере сил стремится воплощать их в жизнь. Истинный воспитатель одновременно строг и доброжелателен, требователен и великодушен.

Истинное воспитание всегда предполагает живой интерес к учащемуся, его интересам, внутреннему миру. Так как студентов много, то делать это трудно, но к этому надо стремиться. Педагог со студентами должен быть достаточно откровенен и не бояться показаться не совершенным и не всезнающим. Воспитательное воздействие педагога всегда предполагает уважение к студенту, признание его индивидуальных способностей, достоинств, права на собственное мнение, на свой жизненный выбор. Задача педагогов в процессе нравственного воспитания студентов состоят прежде всего в следующем: 1) в передаче студентами этических знаний, знаний об этических ценностях и нормах; 2) в убеждении студентов в том, что только ориентация на нравственные ценности - есть путь к обретению истинного смысла жизни, путь к счастью; 3) в оказании студентам поддержки в их самовоспитании.

Но каким бы благотворным ни было внешнее воспитательное воздействие на студентов последнее слово в формировании собственного нравственного сознания и поведения всегда остаётся за студентом. Каждый студент должен сам себе стать первым воспитателем, учителем и педагогом. Каждый студент должен сам формировать своё нравственное Я. Более того, каждый студент за своё нравственное развитие несёт полную ответственность не только перед обществом, но и перед самим собой. Ведь как бы педагог не убеждал студентов в своей жизни следовать нравственным ценностям, каждый студент может как принять рекомендации педагога, так и отвергнуть их.

Если внешнему или общественному воспитанию в формировании духовно-нравственных качеств личности студента принадлежит роль определяющая, то самому студенту - роль решающая. Более того, студент даже и в условиях далеко неблагоприятной воспитательной среды может сформировать из себя нравственную личность и оставаться ею.

Нравственное самовоспитание студента - это его духовный рост: самосовершенствование, это практическое преобразование себя.

Логика позитивного нравственного самовоспитания, на мой взгляд, состоит в следующем. Первый этап. Студент при помощи преподавателя или самостоятельно овладевает этическими знаниями. Второй этап. Нравственное самоопределение. Оно предполагает определение студентом своего отношения к нравственным ценностям и антиценностям и формирование готовности следовать нравственным ценностям и отвергать нравственные антиценности. Третий этап. Нравственное самопознание себя на основе усвоенных этических знаний и выявление в себе положительных и отрицательных качеств. Четвёртый этап. Нравственное самовоспитание, предполагающее практическое формирование положительных нравственных качеств и искоренение своих отрицательных качеств. Самовоспитание - это изменение своих реальных нравственных отношений к другим людям и самому себе (Например, раньше лгал другим, теперь не лгу и т.д.) Пятый этап. Реальная жизнедеятельность студента в соответствии с нравственными нормами, превращение такой жизнедеятельности в потребность, в привычку. Но самовоспитание человека продолжается всю жизнь. Это связано, во-первых, с необходимостью часто волевыми усилиями поддерживать следование нравственным нормам, во-вторых, это связано с необходимостью нравственного развития человека под воздействием изменения требований общества и возрастных изменений человека.

Список литературы:

1. Золотухина-Аболина Е. В. Современная этика: Учебное пособие для студентов вузов - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: ИКУ «Март», Ростов на Дону: издательский центр «Март», 2005.



НРАВСТВЕННАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Вопрос о соотношении нравственности и морали в нашей литературе является дискуссионным. В одних случаях понятие «морали» и «нравственности» отождествляются, в других - нравственность связывается с действиями людей, направленными на «производство» добра и зла, а с моралью - осмысление действий этих в виде принципов, норм правильного поведения, в третьих - с нравственностью связываются действия добрые и действия злые, а с моралью - только действия добрые. В четвертых - с нравственностью и моралью связывается только доброе, а все злое рассматривается как безнравственное, аморальное. Последние три подхода, на мой взгляд, спорны. Почему? Во-первых, потому, что в них отсутствует единое понятие, которым обозначить можно было бы особый вид человеческих отношений, связанный с «производством» добра и зла в целостности его. Во-вторых, и греческое слово «эгос», и латинское «мораль», и русское «нрав» изначально в содержание включали такие общие моменты, как обычай и характер. Поэтому мне представляется, что все отношения людей, связанные с производством добра и зла, в целостности их можно обозначать и термином «нравственность» и термином «мораль», а сами отношения рассматривать как нравственные или моральные отношения.

Нравственность (мораль) всегда выступает как единство нравственного познания и результата его - нравственного сознания и нравственного действия, поведения, регулирующихся сознанием этим. Исторически первым возникает обыденное моральное сознание, т.е. сознание непосредственно вплетенное в практическую жизнь людей. Затем возникает уровень сознания, на котором делается попытка осмыслить нравственную практику. Вначале сознание это возникает в виде мифов, содержащих в себе нравственную проблематику, заповедей, а затем в виде особой части философии - этики (в перевод с латинского означает обычай, характер), изучающей мораль на теоретическом, концептуальном уровне. О смысле этой науки хорошо сказал французский философ Поль Гольбах (1723-89): «Мораль была бы пустой наукой, если бы она не могла показать человеку, что его величайший интерес в том, чтобы быть добродетельным».

Далее. Нравственность (мораль), в зависимости от направленности, быть может доброй и злой. Вследствие этого реальные нравственные отношения в жизни людей всегда выступают в виде противоречия, столкновения доброго и злого начал как в отношениях между разными людьми, так и внутри отдельного человека. В связи с этим представляется целесообразным термины «нравственность» и «мораль» употреблять в широком и узком смыслах слова. Нравственность (мораль) в широком смысле слова включает в себя все то, что связано с «производством» добра и зла в жизни людей и борьбой их. Нравственность (мораль) в узком смысле - это добрая нравственность, добрая мораль, или собственно нравственность, собственно мораль.

Доброй нравственности, доброй морали противостоит злая нравственность, злая мораль или безнравственность, аморальность (в дальнейшем употребление терминов «нравственность» и «мораль» в широком и узком смыслах специально оговариваться будет).

Естественно, возникает вопрос о том, зачем в жизни стремиться надо быть нравственным, нравственно реализовать себя и как связано это с нашими успехами в жизни? Почему в обществе вообще возникла добрая нравственность? Вопросы эти сложные. Поэтому при ответе на них я ограничусь только следующими соображениями. Современное человеческое общество - сложнейшая система. Не менее сложной является и каждая подсистема этой системы в виде отдельной страны, государства. Сегодня существенно осознание того, что все члены общества в целом и конкретного общества либо непосредственно, либо опосредованно (через разного рода организации и учреждения) находятся между собой во взаимосвязи. Что лежит в основании ее? Взаимное удовлетворение людьми через деятельность свою потребностей друг друга. Взаимосвязь меня как производителя какой-то продукции с другим человеком как потребителем ее и взаимосвязь этого другого человека, как производителя, со мною как потребителем его продукции - фундаментальный закон человеческого бытия. А из закона этого следует, что если я хочу нормально удовлетворять потребности свои, то я должен заботиться о том, чтобы продуктами деятельности своей нормально удовлетворять потребности другого человека. Если это в той или иной социальной системе имеет место, то в ней наступает благополучие, утверждается порядок. Замечу, кстати, что нравственная категория «порядочный» ха-

рактизует человека, соблюдающего посредством следования нормам морали порядок. Но что происходит в социальной системе, когда каждый желает потребности свои удовлетворять, но об удовлетворении потребностей других не заботится? В системе резко возрастает безнравственность, аморальность, система становится неблагополучной, в ней воцаряется хаос, беспорядок. Более того, возникает опасность гибели, самоуничтожения системы. Значит, глубинный смысл нравственности состоит в том, чтобы обеспечивать достижение в отношениях между людьми согласия, справедливости, порядка, мира. А возможно это только через согласование своих интересов с интересами других людей.

Из сказанного напрашивается вывод о том, что нравственность лежит в основании всей самореализации человека. Именно исходя из учета обстоятельства этого, самореализацию вообще определил я как процесс создания благ себе самому и другим людям, обществу. **«Человек создал множество миров - мир языка, музыки, поэзии, науки. Пожалуй важнейшим для них является мир моральных требований - свободы, равенства, милосердия»** (К.Поппер, английский философ, логик и социолог). Кроме того, вряд ли кому-то надо доказывать, что от нашего отношения к людям, от умения строить отношения с ними, в огромной мере зависят как успехи наши, так и неудачи.

Что является сердцевиной, краеугольным камнем нравственности (морали), понимаемой в узком смысле слова? На мой взгляд, **«Золотое правило «нравственности» (ЗПН). «Во всем, как хотите, чтобы другие поступали с вами, поступайте и вы с ними».** Знаменитый категорический императив немецкого философа Иммануила Канта (1724-1804) фактически есть философская формулировка ЗПН. **«Всегда относись к другому человеку как цели, а не как простому средству достижения своих целей».** Поэтому я не согласен с теми авторами, которые считают ЗПН одним из принципов нравственности, наряду с другими принципами ее. ЗПН - системообразующий принцип нравственности, ибо посредством него раскрывается природа того, что называют гуманизмом (в переводе с латинского означает человечность) **«Образ мыслей, направленный в обиходе на соединение благополучия с добродетелью, есть гуманность»** (И. Кант).

ЗПН включает в себя два аспекта.

Первый аспект связан с указанием на то, что человек не должен делать, с запретами, с «нельзя». На вопрос: «Что есть жизнь?» Китайский философ Конфуций ответил: «**Не делай человеку того, чего не желаешь себе. И тогда исчезнет ненависть в государстве, исчезнет ненависть в семье**».

Древнеиндийские источники передают рассказ о нетерпеливом и любопытствующем молодом человеке, который ходил к разным просвещенным людям и просил их изложить содержание священных книг столь сжато, чтобы мудрость эту можно было почерпнуть стоя на одной ноге. Наконец, пришел он с этой просьбой к знаменитому учителю законов Хилему. Тот улыбнулся и ответил: «Не делай никому того, что ты не хочешь, чтобы было сделано тебе».

«Вот итог всей истинной праведности: обращайся с другими так, как хотел бы, чтобы они обращались с тобой. Не делай своему ближнему ничего такого, чего не хотел бы сам испытать от руки этого ближнего» («Махабхарата, эпос народов Индии).

Второй аспект ЗПН связан с указанием на то, что человек делать в жизни может и должен. «Есть две морали: одна пассивная, запрещающая делать зло, другая - активная, которая повелевает делать добро» (П.Буаст, французский лексикограф. 1765-1824). «Потребность в человеке рождается с желанием найти для себя в другом человеке источник радости, отдавая что-то свое» (В.А.Сухомлинский, советский педагог. 1918-1970).

Я полагаю, что более конкретно ЗПН сформулировать можно так: «Не делай другим того, чего ты не хочешь, чтобы они делали тебе; делай другим все то, что ты хочешь, чтобы они делали тебе». Из формулы этой следует, что другим зла нельзя делать, необходимо делать только добро. Но что представляет собой добро и зло? Для ответа на этот вопрос вначале необходимо ответить на вопрос о том, каков по природе своей человек вообще: добр или зол. Я исхожу из того, что исходно человек не является ни добрым, ни злым. Но в реальной жизни он открыт и добру, и злу, является ареной их борьбы. Поэтому в каждом человеке в той или иной мере сочетается и то, и другое. Гуманистический подход к человеку связан с верой в то, что каждый человек всегда может перейти с пути зла на путь добра, стать добрым.

Добро относится к числу высших ценностей человеческой жизни (наряду с истиной, красотой, правом и т.д.). **«Ничто так не ценится народом, как доброта»** (Цицерон, римский философ, оратор и государственный деятель. 106-43 до н.э.). **«Я повторю известное от века: лишь доброта - богатство человека»** (Юсуф Баласагунский)

«Доставлять счастье и делать добро - вот наш закон, наш якорь спасения, наш маяк, смысл нашей жизни» (Г.Амиель, швейцарский философ и критик. 1821-1881).

«Добро есть свобода. Лишь для свободы или в свободе состоит различие между добром и злом» (С.Кьеркегор, датский философ, 1813-1855). **«Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро без разбора, хороши ли они или дурны»** (Магомет). **«В себе самом, внутри тебя источник добра. Он не перестает журчать по мере того, как ты будешь раскапывать его»** (М.Аврелий, римский император, философ. 121-180).

Я считаю, что добро в жизни человека - это все то, что способствует самореализации его, достижению им истинных успехов и создает условия для самореализации других людей. Добро всегда способствует продуктивному совершенствованию общества и поддержанию в нем порядка, относительного равновесия. Зло - это антиценность, это все недоброе, безнравственное, аморальное. **«Зло есть несоответствие между бытием и долженствованием»** (Г.Гегель, немецкий философ. 1770-1831). Зло в жизни человека - это все то, что вредит самореализации его, достижению им истинных успехов, а также вредит самореализации других людей и нередко ведет к уничтожению их.

«Добро - это утверждение; зло - отрицание стремления к счастью» (Л.Фейербах, немецкий философ. 1804-1872). **«Добро - это сохранять жизнь, содействовать жизни, зло - это уничтожать жизнь, вредить жизни»** (А.Швейцер, немецко-французский мыслитель, миссионер, врач, музыковед и органист. 1875-1965). **«...Вещи бывают добром и злом только в отношении удовольствия и страдания. Добром мы называем то, что способно вызвать или увеличить наше удовольствие... Злом называем то, что способно причинить нам или увеличить какое-нибудь страдание»** (Д.Локк, английский философ, педагог. 1632-1704).

Добро и зло - противоположности, но противоположности относительные, ибо при определенных условиях они друг в друга могут переходить. Совершив злодеяние, человек раскаяться может в нем, что побудить его может к свершению дел добрых. Но человек и делами добрыми способствовать может творению зла (например, слепая любовь матери к своему ребенку, выражающаяся в потакании ему во всем, привести может к тому, что из него вырасти может эгоист). **«У людей зло вырастает из добра, когда не умеют управлять и надлежащим образом пользоваться добром»** (Демокрит, древнегреческий философ-энциклопедист. Ок.460-после 360). **«Доброе также легко превращается в злое, как злое - в доброе»** (Я. Бёме, немецкий философ. 1575-1624).

Что является движущей силой добра и зла? Движущей силой добра является стремление человека соотносить, согласовывать свои интересы с интересами других людей, удовлетворять как свои потребности, так и потребности других, заботиться о других также, как и о себе. Движущей силой зла является стремление человека удовлетворять только сугубо личные, эгоистичные интересы за счет лишения других возможности удовлетворять свои потребности (за счет бедности их, невежества, насилия, обмана и т.д.).

Общей технологией «производства» и добра и зла, как это показать-ся может ни странным, является характер, а точнее нравственные черты его. Обращу внимание читателя на то обстоятельство, что уже в начальное определение нравственности (морали) и в древнегреческом, и латинском, и русском языках включалось такое измерение человека как характер. **«Характер есть нравственный порядок, видимый сквозь среду индивидуальной природы... Люди с характером - это совесть того общества, к которому они принадлежат»** (Р. Эмерсон, американский философ, эссеист. 1803-1882). Технологией производства добра являются такие черты характера как: честность, порядочность, справедливость, доброжелательность, милосердие, стыдливость, скромность, добросовестность, мужественность и др. Положительные черты характера выступают как добродетели. **«Добродетели есть здоровье души, здоровье - добродетели тела»** (П.Прудон, французский политический деятель, философ, социолог и экономист. 1809-65). **«Добродетель - это душевная красота»** (Ф.Честерфилд, английский писатель, моралист, государственный деятель. 1694-1733).

Технологиями «производства» зла являются такие черты характера как: нечестность, непорядочность, несправедливость, жестокость, лживость, хитрость, грубость, недобросовестность, честолюбие, себялюбие, бездушие, скупость, лень, трусость и другие. Отрицательные нравственные черты характера выступают как пороки. **«Порок может быть определен как неправильный расчет возможностей, как ошибка в оценке радостей и горестей. Это своего рода ложная нравственная арифметика»** (И.Бентам, английский моралист и правовед. 1748-1832).

Следование золотому правилу нравственности предполагает также определение отношения нашего ко злу во всех формах проявления его: в виде зла, которое творится в обществе и нас непосредственно не затрагивает, и в виде зла, которое нацелено непосредственно на нас, но особенно зла в той форме его, которая связана с насилием над личностью, подавлением её, т.е. с такими действиями по отношению к ней, совершаются которые вопреки ее воле. Насилие осуществляться может: в форме физического насилия, экономического, политического, идеологического, религиозного, психологического.

В человеческом лесу есть не только здоровые деревья, но и деревья больные. Поэтому жизнь сталкивает нас не только с добродетельными людьми, но и людьми непорядочными, несправедливыми и просто низкими, подлыми, оскорбляющими достоинство наше, ненавидящих нас и посягающих на имущество наше и саму жизнь. Римский император и философ Марк Аврелий еще около 20 веков назад утверждал: **«Надо каждое утро говорить себе: сегодня меня ждет встреча с глупцом, наглецом, грубияном, мошенником»**. Применительно к нашему обществу сегодня к этому еще добавить надо: с вором, а возможно даже убийцей. О душевно-психологическом состоянии граждан наших в настоящее время красноречиво говорит тот факт, что окна на первых и частично вторых этажей едва ли не везде покрылись решетками, а наружные двери - «бронею».

Здесь существенно отметить то, что одной из главных трудностей самореализации личности является то, что если нам постоянно будет сопутствовать удача, то сколь бы заслуженной и честной она ни была, у нас обязательно появятся враги. Это, как утверждал французский писатель и литературовед Андре Моруа, закон природы. Почему? Потому что найдутся люди, которых мы будем раздражать самим фактом своего существования.

Нравиться всем невозможно. Успех может восстановить против нас людей, которые мечтали о той же должности, добивались аплодисментов той же публики. Кроме того, успех развязать может наш язык, и мы наговорить можем много лишнего: будем, например, искренне высказывать мнение свое о людях, которые искренности не могут терпеть. А одно ироническое или суровое слово - и мы можем приобрести врага себе на всю жизнь. Люди очень чувствительны к тому, как относятся к ним: малейшая критика ранит их, особенно если попадает по больному месту. Несколько лет назад я искренне высказал негативное свое мнение о первом варианте докторской диссертации сотрудницы философского факультета Уральского госуниверситета госпожи С. Наряду с этим я предложил ей конструктивную модель работы и даже предоставил ей имевшийся у меня определенный материал для ее реализации. Но после обсуждения диссертации госпожа С. стала моим мстительно-непримиримым врагом.

Отношение к успеху человека часто проявляется в виде зависти. Поэтому удачливого человека чаще всего ненавидят люди, испытывающие к нему зависть. Зависть - это отрицание заслуг, достоинств другого человека только потому, что их нет у меня. **«Человек, лишенный достоинств, неизменно завидует им в других, ибо душа человеческая питается либо собственным благом, либо чужим несчастьем; кому не хватает первого, тот будет упиваться вторым; кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию»** (Ф.Бэкон, английский философ. 1561-1626). Скифский мудрец Анахарсис, спрошенный по какой причине люди всегда печальны, сказал: **«Ибо не только о своих бедах печалются, но и о чужих удачах»**. **«Зависть не умеет таиться: она обвиняет и осуждает без доказательств, раздувает недостатки, возводит в преступление незначительную ошибку. Она с тупой яростью накидывается на самые неоспоримые достоинства»** (Л.Вовенарг, французский писатель-моралист. 1715-1747). **«Завистник сам себе враг, потому что страдает от зла, созданного им самим»** (Ш.Монтескье, французский просветитель, правовед, философ. 1689-1755).

Мы также можем стать жертвой анонимной клеветы, других действий людей, которые приносят огорчения нам, испытывая при этом злорадное наслаждение, но которым мы противодействовать не можем.

Можно выделить три вида отношения ко злу: 1. *Пассивное отношение, отношение обособления*. 2. *Ненасильственное сопротивление*. 3. *Насильственное сопротивление*. Так как зло всегда конкретно (кто-то кому-то делает его во вполне определенной форме) и совершается в конкретных обстоятельствах, то на мой взгляд, ответить на вопрос о том, какой из указанных видов отношения к нему нравственно оправданным является, т.е. является добром, нельзя. Многое зависит и от того, что понимаем мы под выделенными видами отношений ко злу.

1. Я считаю, что во многих случаях пассивное отношение ко злу может быть оправдано. Примеры. Я участия в непосредственной борьбе с пьянством, наркоманией, проституцией могу не принимать, но я осуждаю явления эти внутренне, не мирюсь с ними в душе своей.

Далее. Бывают такие конфликты между коллегами, членами семьи, в других обстоятельствах, когда невмешательство наше в них, надеяние быть может благом большим, чем вмешательство. Вмешательство оправдано только тогда, когда у нас есть достаточная уверенность в том, что вмешательством этим мы поможем участникам конфликта разрешить его и им не навредим. Однако никакого морального оправдания не имеет внутреннее равнодушие ко злу и жертвам его и тем более покорность ему, смирение с ним. (Я знал в деревне одну женщину, которую часто бил муж, но она терпеливо сносила побои его. Видимо, руководствовалась предрассудком: «бьет - значит любит»).

Наконец, в тех случаях, когда жизнь сталкивает нас с человеком по-настоящему злым, черствым, неспособным смотреть правде в лицо, беспринципным, то лучшим будет обособление от него, чем кисло-сладкий компромисс. При этом двигать нами должно не злопамятство, а желание соблюсти моральную гигиену. Мы себе должны сказать: «Я предпочитаю с ним не видеться, чтобы не выходить из себя». Будем общаться с теми, кто любит нас. Каждый человек имеет право самостоятельно решать, кто достоин уважения его, кто не достоин, с кем поддерживать близкие отношения, а кого избегать.

2. Ненасильственное сопротивление злу или непротивление злу насилием. Идея непротивления вытекает из золотого правила нравственности. В XIX - XX веках она разрабатывалась американским писателем и философом Генри Торо (1817-1862), Л.Н. Толстым, Махатма Ганди (1869-1948) и

др. Непротивление злу насилеием, на мой взгляд, нельзя понимать как пассивно-созерцательное отношение к злу в виде насилия и тем более как примирение с ним. Ненасилие - это особая форма борьбы со злом, предполагающая использование в ней мирных, ненасильственных средств (открытого спора, отказа от сотрудничества с властями, совершающими противоречащее закону насилие, социального бойкота, судебных исков и т.д.). Цель борьбы этой - расширение сферы действия добра и ограничение сферы зла. Л.Н. Толстой считал, что самый надежный путь искоренения насилия - лично не участвовать в нем, на зло не отвечать злом, на ненависть врагов своих не отвечать ненавистью, не мстить. Ведь ненависть - это чаще всего слепое отрицательное чувство, выражающееся в полном отрицании другого человека, нередко приводящее этого другого человека в ярость, что повлечет за собой использование им любых средств. **«Страшны не грабежи и убийства, а страшны чувства тех людей, которые ненавидят друг друга, страшна ненависть людей»** (Л.Н. Толстой). Почему? Потому что ненависть порождает стремление на зло отвечать злом, сердиться на людей поступающих в отношении нас дурно и мстить им, на гнев отвечать порой еще большим гневом. Но если мы решили отомстить врагу своему и нанести ему удар ответный, то это вызовет ярость врага нашего, и он сделать это не замедлит и в отношении нас. И так без конца. В итоге цепь творения зла замыкается. **«В животном существе зло вызывает зло, и животное, не имея никакой возможности удержаться от вызванного в нем зла, старается оплатить злом за зло, не видя того, что зло неизбежно увеличивает зло. Человек же, имея разум, не может не видеть того, что зло только увеличивает зло, и потому должен бы удерживаться от воздаяния злом за зло, но часто животная природа человека берет верх над разумной природой, и человек тот самый разум, который должен бы был удерживать его от воздаяния злом за зло, употребляет на оправдание совершаемого им зла, называя это зло возмездием, наказанием»** (Л.Н. Толстой).

Таким образом, нравственная самореализация запрещает субъекту ее во всех случаях на зло, ненависть, гнев, оскорбление, отвечать тем же, ибо это превратило бы жизнь в абсурд, а нас самих в подобных врагам нашим. Правда, «говорят, что хорошему человеку нельзя не сердиться на дурных. Но если так, то чем человек лучше против других людей, тем

сердитей ему надо быть, а бывает напротив: хороший человек, чем он лучше, тем он мягче и добрее ко всем людям. Бывает это от того, что хороший человек помнит, как часто он сам погрешал, и что если ему сердиться на дурных, то ему прежде всего надо сердиться на себя» (Сенека). Аналогичным образом рассуждал и другой римский философ Эпиктет: (ок.50 - ок.140). «Разумному человеку нельзя сердиться на злых и безрассудных людей.

– Да как же не сердиться, если они воры и мошенники? - говоришь ты.

– А что такое вор и мошенник? Ведь это человек заблудший. А такого человека жалеть надо, а не сердиться на него. Если ты можешь, то убеди его в том, что для него самого нехорошо так жить, как он живет, и он перестанет делать зло. А если он еще не понимает этого, то не удивительно, что он дурно живет. Но ты скажешь, что таких людей надо наказывать.

Если у человека глаза заболели, и он ослеп, то ведь ты не скажешь, что его надо за это наказывать. Так почему же ты хочешь наказывать такого человека, который лишен того, что дороже глаз, лишен самого большого блага - умения жить разумно? Не сердиться нужно на таких людей, а только жалеть их.

Пожалей же этих несчастных и старайся, чтобы их заблуждения не обозлили тебя. Вспомни, как часто ты сам заблуждался и согрешал, и сердись лучше на себя за то, что в душе твоей так много недоброты и злости».

Для более терпимого отношения к врагам нашим мы должны учитывать и то, что дурно поступающие в отношении нас есть продукты дурных обстоятельств и дурного воспитания и что оказавшись в подобных обстоятельствах, мы сами наверняка были бы такими же. Поэтому нравственная самореализация предполагает и стремление понять почему люди поступают по отношению к нам дурно и как в жизни получилось так, что они стали на путь безнравственности. «А как только поймешь это, то сердиться на человека уже нельзя будет, также нельзя будет, как нельзя сердиться на то, что камень падает к низу, а не кверху» (Л.Н. Толстой).

Естественно возникает вопрос о том, как мы относиться должны к недостаткам других людей (отрицательным чертам характера, дурным при-

вычкам, разного рода суевериям их и т.д.), которые прямыми врагами нашими не являются? Кратко на этот вопрос можно ответить так: «Быть терпеливым!». Почему? Потому что все люди сотканы из продуктивных и непродуктивных способов жизнедеятельности. Идеальных людей в реальной жизни просто нет. И сам я тоже вылеплен из разнообразного теста, я тоже не ангел. Поэтому терпеливое отношение к недостаткам других людей, не являющихся злонамеренными, есть проявление совестности нашей.

Высокий нравственный смысл отказа на зло отвечать злом, непротivления злу насилием Л.Н. Толстой видел в том, что они нацеливают личность на путь нравственного самосовершенствования. «Если ты видишь, что устройство общества дурно, и ты хочешь исправить его, то знай, что для этого есть только одно средство: то, чтобы все люди стали лучше; а для того, чтобы люди стали лучше, в твоей власти только одно: самому сделаться лучше».

3. Но непротivление злу насилием, на мой взгляд, абсолютизировать не следует, т.е. нельзя рассматривать его как единственно возможное средство борьбы со злом. Во многих обстоятельствах жизни единственным способом борьбы с насилием быть может только насилие. Примеры. При нападении на Родину защита ее - священный долг каждого. А защищать Родину можно только с оружием в руках. Если же я уничтожать врага не буду, то враг уничтожит меня. Таков закон войны. Борьба с террористами, которые готовы на все, может быть только насильственной. Я должен применить силу при нападении на меня бандитов, если вижу, что когда этого я не сделаю, то они уничтожат меня. «Что же касается чудовищ, прилагающих все силы, чтобы навредить..., обращайтесь с ними как с дикими зверями. Повторяю еще раз: ни грана ненависти - она только унижит вас, а их все равно не изменит. Лев не вызывает ненависти, если он бросается на человека, его убивают... На жестокость нужно отвечать жестокостью. В непротivлении злу насилием есть своя прелесть, но она на руку подлецам. Важнее всего - предотвращать жестокость, всеми силами борясь с ее проповедниками» (А. Моруа).

В описанных выше случаях, считаю я, этика любви Иисуса Христа «Возлюби ближнего своего, как самого себя», «Любите врагов ваших» просто не работает. Здесь «работать» должна этика ненависти. Именно ненависть советских людей к фашистским захватчикам и горячая любовь к Родине,

стремление отстоять свободу и независимость ее, были основными духовными силами, обеспечившими победу народа нашего в Великой отечественной войне. Я не был участником этой войны, но я не могу представить себе, как мог простой советский солдат, у которого немцы убили всех родных и близких, разрушили дом, возлюбить фашистов как себя самого. Как можно возлюбить как самого себя чеченских террористов и дельцов наркобизнеса? Вместе с тем в отношении к пленным врагам, посаженным за решетку террористам, наркодельцам и т.д. действовать должна этика ненасилия.

Таким образом, в процессе нравственной самореализации каждый из видов отношения ко злу оправдан, т.е. является творением добра, только в зависимости от природы самого по себе зла и условий проявления его.

Каким механизмом регулируется собственно нравственное поведение (добрая нравственность)? Я считаю, что механизмом таким является взаимосвязь долга, убеждения и совести. Как отмечалось уже, люди в обществе связаны объективной необходимостью взаимно удовлетворять потребности друг друга, а, значит, выполнять определенные требования друг друга. Поэтому, вступая в отношения с другими людьми (на работе, в организациях, членами которых являемся мы, в семье и т.д.), мы одновременно приобретаем и определенные объективные обязанности, которые, если хотим мы нормально развиваться, выполнять должны независимо от личных желаний и настроений. Долг - это объективная необходимость выполнять определенные обязанности по отношению к другим людям, обществу независимо от того, хочется делать это нам или не хочется. **«Только нравственность масс есть прочный фундамент всякой цивилизации; краеугольным камнем его служит долг»** (Г. Амшель). Долг свой мы можем выполнять в силу действия двух факторов: а) под давлением на нас извне, в силу внешнего нравственного принуждения (под давлением справедливо осуждающего нас общественного нравственного мнения и прямых нравственных требований к нам других людей); б) вследствие внутренних побуждений своих, своей внутренней готовности поступать в соответствии с требованиями к себе, ориентируясь на нравственные ценности. В последнем случае долг из внешней необходимости превращается во внутреннюю необходимость, в потребность - желание. Тем самым внешняя необходимость выполнять внешний нравственный долг превращается в нравственное убеждение наше, представляющее собою сплав чувств и воли. **«Каждый человек проявляет в**

нравах то, что с помощью убеждения глубоко укоренилось в его душе» (Э. Роттердамский, нидерландский философ, писатель. 1469-1536). «Нравственность - это разум воли» (Г.Гегель, немецкий философ. 1770-1831). «Лучшим с точки зрения добродетели будет тот, кто побуждается к ней внутренним влечением и словесным убеждением, чем тот, кто побуждается к ней законом или силой. Ибо тот, кого удерживает от несправедливого поступка закон, способен тайно грешить, а тому, кто приводится к исполнению долга силою убеждения, не свойственно ни тайно, ни явно совершать что-нибудь преступное» (Демокрит). «Человек в силе уступает быку, в способности бегать уступает лошади, однако он заставляет людей жить сообща, в то время как бык и лошадь не обладают этой способностью. Благодаря чему люди могут жить сообща? Отвечаю: благодаря разделению обязанностей. Благодаря чему возможно это разделение? Отвечаю: благодаря чувству долга» (Сюнь-Узы, древнекитайский мыслитель. ок.313- ок.238 до н.э.). «Научить нас нашему долгу - ничто, если не заставить нас любить его» (А. Вине). «Живет свободно только тот, кто находит радость в исполнении своего долга» (Цицерон). «Говоря проще, человек может делать добро помимо и вопреки всяких корыстных соображений, ради самой идеи добра, из одного уважения к долгу или нравственному закону» (В.Соловьев, русский философ, поэт, публицист. 1853-1900).

Но посредством чего изнутри контролируется выполнение нами долга своего? Посредством совести. «Закон, живущий в нас, называется совестью. Совесть есть, собственно, применение наших поступков к этому закону» (И.Кант). «Совесть, есть закон законов» (А. Ламартин, французский писатель-романтик, политический деятель. 1790-1869). Совесть, с одной стороны, побуждает честно выполнять обязанности свои, свой долг. «Совесть - нравственный наставник сердца, направляющий к хорошим поступкам, хорошим мыслям, хорошей вере, хорошей жизни. Только под ее господством может вполне развиться благородный и прямой характер» (С. Смайлс, английский писатель-моралист. 1816-1903), «Человек может служить улучшению общественной жизни только в той мере, в какой он в своей жизни исполняет требования своей совести» (Л.Н. Толстой). Во многих европейских языках, включая и русский язык, термин «совесть» означает «совместное знание». Совместное же знание - это знание мною того, что для удовлетворения своих потребностей я удовлетворять должен потребности другого человека и знание этим

другим того, что для удовлетворения им потребностей своих он должен удовлетворять потребности мои.

Совесь же, с другой стороны, выступает внутренним объективным мериллом оценки того, насколько я удовлетворение своих потребностей соотношу с удовлетворением потребностей других, «...может быть одна совесть, а у другого - другая. Чтобы совесть была правой, необходимо, чтобы то, что она признает правым, было таковым объективно...» (Ф. Гегель). «...Наша совесть нам есть лучший судья» (Н. Гнедич, русский поэт. 1784-1833). «Ваше правосудие - это совесть» (В. Гюго). «Совесть! Совесть! Непогрешимый судья добра и зла, делающий человека подобным Богу! Без тебя не чувствую в себе ничего, что возвышало бы меня над животными» (Ж.-Ж. Руссо). «Наша совесть - судья непогрешимый, пока мы не убили ее» (О. Бальзак).

Если я удовлетворение потребностей своих согласую с удовлетворением потребностей других людей, то совесть у меня чистая, спокойная, если не согласую - то совесть у меня нечистая, беспокойная. «Чистая совесть - самая лучшая подушка» (Г.Ибсен, норвежский драматург. 1828-1906). «Если хочешь крепко спать, возьми с собой в постель чистую совесть» (Б.Франклин, американский политический деятель, писатель, ученый. 1706-1790). «Чистая совесть - есть постоянный праздник» (Сенека). «Чистая совесть есть не что иное, как радость по поводу радости, причиненной другому человеку; нечистая совесть есть не что иное, как страдание и боль по поводу боли, причиненной другому человеку по недоразумению, по оплошности или в силу страсти» (Л.Фейербах). Если я последние действия осознаю и переживаю, то я испытываю то состояние, которое называют «угрызением совести». «Ничто не беспокоит так людей, как нечистая совесть» (Э.Роттердамский, нидерландский философ, писатель. 1469-1536). «Я знаю только два действительных несчастья: угрызения совести и болезнь» (Л.Н.Толстой). «Угрызания совести - это эхо утраченной добродетели» (Э.Булвер - Литтон, английский писатель и политический деятель. 1803-1873). «Угрызания совести начинаются там, где кончается беззащитность» (К.Гельвеций). «Не думай, что сделавши что-то нехорошее, ты можешь скрыться от своей совести» (Исократ, философ и оратор из Афин. 436-338 до н.э.)

Но почему продуктивную жизнь свою строить необходимо на основе «золотого правила нравственности»? Своеобразным ответом на вопрос этот является широко распространенный на Востоке «закон кармы», что в переводе с санскритского

означает «закон возмездия» или закон «обратного действия». Закон этот гласит следующее: «Что пошлешь в мир, то и получишь». Говоря конкретнее, что бы мы не отравили во внешний мир: мысли, чувства, действия, все это с той или иной степенью вероятности вернуться к нам может обратно. **«Спешите к добродетели, хотя и незначительному, и бегите от всякого греха; ибо одно доброе дело влечет за собой другое, а один грех порождает другой; награда добродетели - добродетель, наказание порока - порок»** (Талмуд). Поэтому в нравственных отношениях между людьми действуют два своеобразных закона-тенденции. Закон первый: «Чем больше другим людям будем делать добра, тем больше будем его от них получать и наоборот». Закон второй: «Чем больше будем мы приносить людям зла, вреда, тем больше получать будем от них того же и наоборот». «Учил мудрец: **«Кто мудр - от зла уйдет, кто ищет зло - возмездие пожнет»** (Фирдоуси, персидский и таджикский поэт. Ок. 940-1020 или 1030).

Почему указанных два нравственных закона названы законами-тенденциями? Потому что прямая и обратная причинно-следственная детерминация во взаимоотношениях между людьми не является однозначной. Во-первых, за сделанное добро взамен мы можем получить черную неблагодарность. Пример. Работая в свое время на кафедре «Онтологии и теории познания» философского факультета Уральского госуниверситета, я всячески способствовал поступлению на работу на нее кандидата философских наук господина П. Но когда заведующая этой кафедрой взяла курс на выживание меня с кафедры, то господин П. играл в этом деле главную скрипку. А выслуживался он перед заведующей в силу того, что она обещала ему докторантуру. Когда же господина П. за аморальное поведение по другому поводу уволили с работы, то он буквально со слезами на глазах у меня просил прощения и умолял меня снова помочь ему устроиться на работу. Но от взаимодействия с ним я отказался.

Во-вторых, на содеянное нами зло далеко не все люди отвечают нам тем же. Подлинно нравственные люди используют в борьбе со злом только нравственные средства.

Нет однозначной связи и между нравственностью и успехом и безнравственностью и неудачей. Каждый взрослый человек привести может немало примеров того, как люди эгоистичные, безнравственные, используя для достижения цели любые средства, добивались успехов, занимали в обществе видное положение, а люди нравственные терпели поражения. В свя-

зи с этим вспоминаются слова русского советского поэта Евгения Долматовского:

Люди добрые! Что нам делать
С нашей вечной добротой?
Мы наивны и мягкосердечны,
Откровенны и простодушны.
А мерзавцы и негодяи
Видят в этом лишь нашу слабость.
Верно: если душа открыта,
То в нее очень просто плюнуть.
Неужели так будет вечно?
Я вас к подлости не призываю,
Но зову на помощь суровость:
Доброта - лишь только для чистых,
Прямота - для прямых и честных,
А для подлых - ненависть наша:
Надо их же собственной грязью
Беспощадно забить им глотки.

Существуют еще две зависимости в процессе «производства» добра и зла. Делая добро другим людям, мы одновременно добро делаем и себе самим. «Тот, кто делает добро другому, делает также добро самому себе, не в смысле последствий, но самим актом делания добра, так как сознание сделанного добра является высшей наградой человека» (Сенека). «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» (Л.Н. Толстой).

Делая же зло другим, мы одновременно делаем зло и себе самим. «Жизнь злых людей полна тревог» (Д. Дидро). «Зло - враг самого себя, начало беспокойства, непрерывно стремящееся к распятию самого себя» (Я. Беме). «Ни один злой человек не бывает счастлив» (Ювенал, римский поэт-сатирик. Ок. 60 - ок. 130).

Принципиально важно отметить, что механизм взаимосвязи долга, убеждения и совести регулирует не только нравственное отношение человека к другим людям, обществу, но и нравственное отношение к себе самому. Объясняется это тем, что мы в жизни удовлетворяем не только те потребности свои, которые так или иначе сопрягаются, пересекаются с удовле-

нием потребностей других людей, общества (например, в профессиональной деятельности, политической деятельности и т.д.), но и сугубо индивидуальные личные потребности. Вследствие этого мы объективно вступаем в нравственные отношения не только с другими людьми, но и сами с собой. А это значит, что у нас перед собой всегда существуют объективные обязанности. Так, к примеру, мы всегда обязаны заниматься эстетическим развитием своим, самопознанием, самовоспитанием и самосовершенствованием, самооздоровлением, выполнять свои текущие и перспективные планы и т.д. Обязанности эти - долг наш перед самим собой. И чтобы выполнять его добровольно, свободно, мы должны быть убеждены в необходимости делать это. Если же мы не делаем это, то начинаем испытывать «угрызения совести» перед самим собой. Поэтому совесть судит все наши действия, как общественные, публичные, так и сугубо личные.

Жизнь свидетельствует, что жить с чистой совестью отнюдь не просто, но гораздо предпочтительнее и я сказал бы даже выгоднее, чем жить с совестью нечистой и тем более жить бессовестно вообще. «Никакой наукой не составите общества, если нет благородного материала, живой и доброй воли, чтоб жить честно и любовно. Наука укажет выгоды и докажет только, что выгоднее всего быть честным» (Ф.М.Достоевский, русский писатель. 1821-1881).

Что предполагает нравственная самореализация или что представляет она собой как процесс?

1. Прежде всего, внутреннее стремление жить нравственно. «Главное условие нравственности - желание стать нравственным» (Сенека).

2. Овладение знаниями по этике, ее принципами, понятиями, нормами путем общественного образования (школа, вуз) и самообразования. «Если я не знаю основ нравственности, наука об окружающем мире не принесет мне утешения в тяжкие минуты жизни, а вот основы нравственности утешат и при незнании науки о предметах внешнего мира» (Б. Паскаль, французский ученый-математик, писатель, философ-моралист. 1623-1662).

3. **Нравственное самопознание.** Последнее в себя включает: а) *предметное познание себя*. Оно связано с ответом на вопрос о том, каков я с нравственной точки зрения или каково нравственное Я мое? (Исхожу ли я в

жизни своей только из своих личных интересов или пытаюсь согласовывать их с интересами других людей, каковы мои положительные и отрицательные нравственные черты характера); *оценочное познание себя*. Оно связано с определением нашего отношения к своему реальному нравственному Я, т.е. с нравственной оценкой действий своих с позиции добра и зла. Каждый человек себе четко ответить должен: «Осуждаю ли я свои дурные намерения и действия или одобряю? Осуждаю ли я свои отрицательные нравственные черты характера, или считаю их чем-то вполне нормальным?»; в) *проективное нравственное самопознание*. Оно связано с построением идеальной модели нравственного поведения своего в будущем на основе критической самооценки себя. В основе этой модели должны лежать: стремление к нравственно оправданным целям и к использованию нравственно оправданных средств достижения; задачи нравственного самовоспитания.

Но нравственное познание не ограничивается только нравственным самопознанием. Он включает в себя нравственное познание других людей и разного рода общественных явлений (политических партий, разного рода нормативных актов и т.д.). Познание это необходимо нам для того, чтобы мы, опираясь на свои нравственные идеалы, могли строить конкретное нравственное поведение свое: одобрять и поддерживать тех из них, которые нацелены на «производство» добра, и бороться против тех из них, которые нацелены на «производство» зла.

4. За нравственным познанием следует нравственное поведение наше. В нем отражательная, познавательная функция нравственного сознания превращается в регулятивную, управляющую функцию. Но поведение наше, как отмечалось уже, контролируется также посредством общественного мнения или, точнее, нашего Я отраженного в нравственном аспекте его.

5. Но процесс перехода от нравственного самопознания к правильному нравственному поведению происходит не автоматически. Он требует от каждого значительных усилий, постоянной работы над собой. Самовоспитание - это такие воздействия на себя, целью которых является формирование установок или своеобразных привычек заботиться о других так же, как о себе, делать добро им. Установки, привычки эти выступают в виде положительных нравственных черт характера (честности, доброжелательности, добросовестности, скромности и т.д.). Разумеется, формирование положительных нравственных черт характера предполагает одновременно иско-

рение у себя дурных нравственных черт характера. Поэтому нравственное самовоспитание всегда предполагает столкновение внутри нас сил добра и сил зла. Если нравственное самовоспитание ведется постоянно, то оно перерастает в нравственное совершенствование. Прекращение нравственной работы над собой, самосовершенствования означает, на мой взгляд, капитуляцию перед злом, перед всем дурным, нехорошим.

Все сказанное позволяет сделать вывод, что нравственной самореализации, которая так или иначе проникает во все другие виды самореализации, в достижении нами успехов в жизни принадлежит роль исключительная. Крупный немецкий предприниматель Эрих Лежен в своей замечательной книге «Без обмана - к успеху. Практика позитивного мышления» (М., 1999) пишет: «Я живу с твердым убеждением, что разрыв между тем, чем мы являемся, и тем чем мы могли бы быть, можно преодолеть лишь в том случае, если искренне стать поборником таких добродетелей, как мужество, честность, справедливость, дисциплина и труд».



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ О НРАВСТВЕННОСТИ (МОРАЛИ)

- ✧ Применительно к воспитанию - единственно правилен ответ пифагорейца на вопрос некоего человека - какое воспитание было бы наилучшим для его сына? Ответ на это гласит: «Если ты сделаешь его гражданином народа, имеющего наилучшую организацию». *Г. Гегель - немецкий философ (1770-1831).*
- ✧ Умереть с голоду - событие маленькое, а утратить мораль - большое. *Конфуций - китайский мудрец (551-479 до н.э.).*
- ✧ Существуют истины, в которых недостаточно убедить кого-либо, но которые надо дать почувствовать; именно таковы истины морали. *Ш. Монтескье - французский просветитель, правовед, философ (1689-1755).*
- ✧ Человек создал множество миров - миры языка, музыки, поэзии, науки. Пожалуй, важнейшим из них является мир моральных требований - свобо-

ды, равенства, милосердия. *К. Поппер - английский философ, логик и социолог.*

✳ Каждый человек проявляет в правах то, что с помощью убеждения глубоко укоренилось в его душе. *Э. Роттердамский - нидерландский философ, писатель (1469-1536).*

✳ Ничто так не ценится народом как доброта. *Цицерон - римский философ, оратор и государственный деятель (106-43 до н.э.).*

✳ Учил мудрец: «Кто мудр - от зла уйдёт,
Кто сеет зло возмездие пожнёт».
Фирдоуси - персидский и таджикский поэт (ок. 940-1020 или 1030).

✳ Я повторяю известное от века:
Лишь доброта - богатство человека.
Ю. Баласагунский - восточный поэт и мыслитель (1034-1083).

✳ И добрые, и злые - все умрут.
Так лучше пусть добром нас помянут.
Саади - персидский поэт и мыслитель (1203-1292).

✳ Напомню истину, что непреложна:
И добродетель без ума ничтожна.
Ю. Баласагунский.

✳ Нет ничего неприличнее гордыни. *Зенон - древнегреческий философ (V век до н.э.).*

✳ Гордость есть внутреннее убеждение человека в своей высокой ценности, тогда как тщеславие есть желание вызвать это убеждение в других с тайной надеждой усвоить его впоследствии самому. *А. Шопенгауэр - немецкий философ (1788-1860).*

✳ Для людей человеколюбие важнее, чем вода и огонь. Я видел, как люди, попадая в воду и огонь, погибали. Но я не видел, чтобы люди, следуя человеколюбию, погибали. *Конфуций.*

✳ Где же теперь человечность?
Ужель удалилась на век?

Человека любого страшится любой человек.

Низами - азербайджанский поэт-гуманист (1141-1209).

- ✳ Образ мыслей, направленный в обиходе на соединение благополучия с добродетелью, есть гуманность. *И. Кант - немецкий философ, родоначальник немецкой классической философии (1724-1804).*
- ✳ Человек в силе уступает быку, в способности бегать уступает лошади, однако он заставляет людей жить сообща, в то время как бык и лошадь не обладают этой способностью. Благодаря чему люди могут жить сообща? Отвечаю: благодаря разделению обязанностей. Благодаря чему возможно это разделение? Отвечаю: благодаря чувству долга. *Сюнь-Цзы - древне-китайский мыслитель (ок. 313 - ок. 238 г. до н.э.).*
- ✳ Живёт свободно только тот, кто находит радость в исполнении своего долга. *Цицерон - римский философ, оратор и государственный деятель (106-43 до н.э.).*
- ✳ Истинную вежливость необходимо рассматривать именно как долг, ибо мы вообще должны питать благосклонность к другим. *Г. Гегель - немецкий философ (1770-1831).*
- ✳ Человек может делать добро помимо и вопреки всяких корыстных соображений, ради самой идеи добра, из одного уважения к долгу или нравственному закону. *В. Соловьёв - русский философ, поэт, публицист (1853-1900).*
- ✳ На вопрос: «Что есть жизнь?» Конфуций ответил: «Не делай человеку того, чего не желаешь себе. И тогда исчезнет ненависть в государстве, исчезнет ненависть в семье». *Конфуций.*
- ✳ Всегда относись к другому человеку как к цели, а не как к простому средству достижения своих целей. *И. Кант.*
- ✳ Пусть всякий разумный человек ищет себе предмет любви, ибо, если человек не стремится к чему-то всеми силами, всё представляется ему простым и скучным. *Ф. Бэкон - английский философ, родоначальник английского материализма, государственный деятель (1561-1626).*

- ✳ Любость - это... добродетель личности в отношении другой личности, представляющая собой частичку ценности личности любящего и направленная на ценность личности любимого, преданность ему... *Э. Гартман - немецкий философ, последователь Шопенгауэра и Гегеля (1842-1906).*
- ✳ Мы действительно не можем любить «абстрактно». Мы можем любить только того, кого знаем. *К.Поппер.*
- ✳ На ненависть надо отвечать добром. *Лао-Цзы - китайский философ (VI-Vвв. до н.э.).*
- ✳ Ибо никогда ненависть не прекращается ненавистью, но отсутствием ненависти прекращается она. *Будда - основатель буддизма (623-544 до н.э.).*
- ✳ Ненависть - активное чувство недовольства; зависть - пассивное. Не надо поэтому удивляться, если зависть переходит в ненависть. *И. Гете - немецкий поэт, учёный, мыслитель (1749-1832).*
- ✳ Совесть - это правильный суд доброго человека. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист и учёный (384-322 до н.э.).*
- ✳ Чтобы совесть была правой, необходимо, чтобы то, что она признает правым, было таковым объективно. *Г. Гегель.*
- ✳ Стыдись себя сам, тогда другой тебя не простыдит. *Теофраст - древнегреческий учёный и философ (372-287 до н.э.).*
- ✳ Стыд есть вид печали, основанный на любви к самому себе, происходящий от страха перед порицанием. *Р. Декарт - французский философ и математик (1596-1650).*
- ✳ Большинство из нас, особенно те, кто привержен гуманизму, говоря о справедливости, имеют в виду следующее: а) равное распределение бремени гражданских обязанностей, то есть тех ограничений свободы, которые необходимы в общественной жизни; б) равенство граждан перед законом при условии, что в) законы не пристрастны в пользу или против отдельных граждан, групп или классов; г) справедливый суд и д) равное

распределение преимуществ (а не только бремени), которое может означать для граждан членство в данном государстве. *К. Поппер*.

- ✳ Счастье - это хорошее расположение духа, благосостояние, гармония, симметрия и невозмутимость. *Демокрит - древнегреческий философ-энциклопедист (ок. 460-после 360)*.
- ✳ Наслаждаться счастьем - величайшее благо, обладать возможностью давать его другим - ещё большее. *Ф. Бэкон - английский философ, родоначальник английского материализма, государственный деятель (1561-1626)*.
- ✳ Тщеславие - это низменное стремление к почёту. *Теофраст*.
- ✳ Тщеславие - свойство натур слабых и порочных, тогда как разумное самолюбие присуще людям вполне порядочным. *Н.Шамфор - французский писатель-моралист (1741-1794)*.
- ✳ Насколько необходимо, чтобы силой воли обладал тот, кто упорен в достижении цели, настолько же отвратительно упрямство. *Г. Гегель*.
- ✳ Мужество - добродетель, в силу которой люди в опасностях совершают прекрасные дела. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист и учёный (384-322 до н.э.)*.
- ✳ Мужество необходимо не только для отважных поступков, но и для продуктивных занятий и мышления. *А. Дистервег - немецкий педагог (1790-1886)*.
- ✳ Добро потеряешь - немного потеряешь, честь потеряешь - много потеряешь, мужество потеряешь - всё потеряешь. *И. Гете - немецкий поэт, учёный, мыслитель (1749-1832)*.
- ✳ Степень правдивости человека есть указатель степени его нравственного совершенства. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828-1910)*.
- ✳ Правда - это значит победа совести в человеке. *М.М. Пришвин - русский советский писатель (1873-1954)*.

- ✳ Нет на свете ничего прекраснее честного человека. *Р. Роллан - французский писатель и общественный деятель (1866-1944).*
- ✳ Честность, порядочность - это уже половина счастья. *Э. Золя - французский писатель (1840-1902).*
- ✳ Честность - лучший и в то же время самый правильный образ действий. *Дж. Леббок - английский естествоиспытатель, писатель-моралист (1834-1913).*
- ✳ Совесть есть закон законов. *А. Ламартин - французский писатель-романтик, политический деятель (1790-1869).*
- ✳ Высший суд - суд совести. *В. Гюго - французский писатель (1802-1885).*
- ✳ Если хочешь крепко спать, возьми с собой чистую совесть. *Б. Франклин - американский политический деятель, писатель, учёный (1706-1790).*
- ✳ Наша совесть - судья непогрешимый, пока мы не убили её. *О. Бальзак - французский писатель (1799-1850).*
- ✳ Чистая совесть - есть постоянный праздник. *Сенека - римский философ-стоик, поэт, государственный деятель (ок 4 до н.э. - 65).*
- ✳ Я знаю в жизни только два действительных несчастья: угрызения совести и болезнь. *Л.Н. Толстой.*
- ✳ Совесть - это наш внутренний судья, безошибочно свидетельствующий о том, насколько наши поступки заслуживают уважения или порицания наших близких. *П. Гольбах - французский философ-просветитель (1723-1789).*
- ✳ Настоящая честь - это решение делать при любых обстоятельствах то, что полезно большинству людей. *Б. Франклин.*
- ✳ Справедливость наших суждений и наших поступков - не более как удачное совпадение нашего интереса с общественным. *К. Гельвеций - французский философ-просветитель (1715-1771).*

- ✳ Существует два первоначала справедливости: никому не вредить и приносить пользу обществу. *Цицерон*.
- ✳ Будь скромным - это тот вид гордости, который меньше всего раздражает окружающих. *Ж. Ренар - французский писатель (1864-1910)*.
- ✳ Недостаток скромности есть недостаток ума. *А. Поп - английский поэт, драматург и переводчик (1688-1744)*.
- ✳ Простота есть главное условие красоты моральной. *Л. Н. Толстой*.
- ✳ Сильные люди всегда просты. *Л.Н. Толстой*.
- ✳ Искренность есть мать правды и вывеска честного человека. *Д. Дидро - французский писатель и философ-энциклопедист (1713-1784)*.
- ✳ Стыд перед людьми - хорошее чувство, но лучше всего стыд перед самим собой. *Л.Н. Толстой*.
- ✳ Чем больше человек стыдится, тем более он заслуживает уважения. *Б. Шоу - английский драматург и публицист (1856-1950)*.
- ✳ Человек, который думает только о себе и ищет во всём своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя, живи для других. *Сенека*.
- ✳ Самая почётная победа - та, которую одерживают над эгоизмом. *П. Буаст - французский лексикограф (1765-1824)*.
- ✳ Безмерное самолюбие и самомнение не есть признак собственного достоинства. *Ф.М. Достоевский - русский писатель (1821-1881)*.
- ✳ Чем больше человек доволен собой, тем меньше в нём того, чем можно быть довольным. *Л.Н. Толстой*.
- ✳ Кто не уважает себя - тот несчастен, но зато тот, кто слишком доволен собой - глуп. *Г. Мопассан - французский писатель (1850-1883)*.
- ✳ Высокомерие складывается из чересчур высокого мнения о себе и чересчур низкого о других. *М. Монтень - французский философ-гуманист, писатель (1533-1592)*.

- ✱ Ложь обличает слабую душу, беспомощный ум, порочный характер. *Ф. Бэкон.*
- ✱ Лживость - гнуснейший порок. *М. Монтень.*
- ✱ Ложь - это воплощение зла. *В. Гюго - французский писатель (1802-1885).*
- ✱ Я всегда повторял и буду повторять, что обманщик в конечном счёте обманывает себя. *М. Ганди - индийский мыслитель и политический деятель (1869-1948).*
- ✱ Из всех страстей зависть самая отвратительная. Под знаменем зависти шествуют ненависть, предательство и интриги. *К. Гельвеций - французский философ-просветитель (1715-1771).*
- ✱ Единственные страсти, которые не дают наслаждения, - это зависть и страх. *А. Коллинз - английский критик и литературовед (1848-1908).*
- ✱ Если не хочешь страдать, не будь завистливым. *Кабус - таджикский поэт (XI век).*
- ✱ Зависть для ума - что боль для глаза.
От зависти ослепнуть может разум.
А. Джами - персидский и таджикский поэт и философ (1414-1492).
- ✱ Зависть - яд для сердца. *Ф. Вольтер - французский писатель, философ-просветитель, историк, публицист (1694-1778).*
- ✱ Жадность до денег, если она ненасытна, гораздо тягостней нужды, ибо, чем больше растут желания, тем больше потребности они порождают. *Демокрит - древнегреческий философ-энциклопедист (ок. 460-после 360).*
- ✱ Корыстолюбие отнимает у людей самые заветные чувства - любовь к отечеству, любовь семейную, любовь к добродетели и чистоте. *Саллюстий - древнегреческий писатель, историк, государственный деятель (86-35 до н.э.).*
- ✱ Лень - это ржа ума и тела; ключ, которым часто пользуются, всегда блестит, как новый. *Б. Франклин.*

- ✳ Апатия и лень - истинное замерзание души и тела. *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель (1811-1848).*
- ✳ Лень, конечно, - наибольшая помеха к развитию наших способностей. *Э. Делакруа - французский живописец (1798-1863).*
- ✳ Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины - разум. *Т. Пейн - американский политический деятель и публицист, философ (1737-1809).*
- ✳ Пьянство - это добровольное сумасшествие. *Сенека.*
- ✳ Казалось бы, для жизни людей им нужнее всего их разум, а между тем так много людей не боятся для своего удовольствия заглушать этот разум табаком, вином, водкой. *Л.Н. Толстой.*
- ✳ Жизнь есть постоянный труд, и только тот понимает её вполне по-человечески, кто смотрит на неё с этой точки зрения. *Д. И. Писарев - русский публицист и литературный критик, революционный демократ (1840-1868).*
- ✳ Жить значит непрерывно двигаться вперёд. *С. Джонсон - английский писатель, критик, эссеист, лексикограф (1709-1784).*
- ✳ Человек может претендовать лишь на столько радости и счастья, сколько он даёт другим. *Э. Фейхтерслебен - австрийский врач и писатель (1806-1849).*
- ✳ В жизни есть только одно несомненное счастье - жить для другого. *Л.Н. Толстой.*
- ✳ Человек живёт на земле не для того, чтобы стать богатым, но для того чтобы стать счастливым. *Стендаль - французский писатель (1783-1842).*
- ✳ Счастье есть удовольствие без раскаяния. *Л.Н. Толстой.*
- ✳ Пожалуй, счастье есть равновесие разумных желаний и возможности их удовлетворения. *В. Шишков - русский советский писатель (1905-1984).*

- ✿ Чтобы быть счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от себя. *Л.Н. Толстой*.
- ✿ Уверенность в себе и энергия - вот что нужно, а отчаяние ведёт к тому, чтобы ничего не делать. *Н.П. Огарев - русский революционер, публицист и поэт (1813-1877)*.
- ✿ Скромность укрощает гордость, как вода гасит пламя. *Т. Гиппель - немецкий писатель (1741-1796)*.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ



Эстетическая самореализация личности, с одной стороны, является особым видом самореализации, а с другой - она имеет прямое отношение ко всем видам самореализации, так как выступает стороной и даже своеобразной их составляющей.

Эстетическое в нашей жизни проявляется тремя:

1. В виде объективного эстетического в нашей собственной жизни, т.е. наличие в ней прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного, трагического и комического и т.д.;
2. В виде субъективного эстетического, связанного с эстетическим восприятием нами явлений социальной и природной действительности, а также себя самих (например, своего тела);
3. В виде художественного эстетического, связанного с нашим отношением к искусству, к его восприятию и созиданию его продуктов.

Основанием объективного эстетического в жизни человека является его отношение к использованию объективных законов своего бытия (природных, социальных и индивидуальных). Если человек при построении своей жизни опирается на познанные объективные законы бытия, во всем соблюдает меру, порядок, то он одновременно созидает в жизни красоту, творит прекрасное; если же человек игнорирует законы своего бытия, действует вопреки им, то он творит безобразное. Если прекрасное доставляет наслаждение одним своим видом, то безобразное отталкивает. Еще древнегреческий философ Аристотель совершенно справедливо полагал красоту в порядке, симметрии.

В свете проблемы самореализации личности исключительно продуктивной является идея русского революционного демократа, философа и публициста Н.Г.Чернышевского о том, что **«Прекрасное есть жизнь. Искусство должно отражать ее»**. Под прекрасной жизнью Н.Г.Чернышевский понимал полноту жизни. А что такое самореализация личности? Это актуализация всех своих возможностей, потенций, способностей и полнота превращения их в жизнь.

На предшествующих студенческих конференциях о когнитивной и нравственной самореализации личности был сделан вывод, что базисом, фун-

даментом самореализации являются истинные знания и нравственные ценности. Но в каком отношении к ним находится прекрасное, красота? На мой взгляд, красота, выступая относительно самостоятельным феноменом, одновременно является и своеобразной интеграцией истинного и нравственного, интегральной формой духовности человека.

«Однажды Ананда, двоюродный брат, любимый ученик и последователь Будды, пришел к Будде и сказал: «Я понял, учитель, что наши искания красоты, наше стремление к красоте, наконец, наше слияние с красотой суть то, что составляет половину нашей духовной жизни». - «Не говорите так, Ананда, - отвечал Будда. - Это не половина духовной жизни, а вся наша духовная жизнь».

Об этом же, спустя 2500 лет, писал русский философ Н.Бердяев «Красота есть характеристика высшего качественного состояния бытия, высшего достижения существования ...Если что-нибудь воспринимается человеком целостно, то именно красота».

Из сказанного следует, что самореализоваться - значит собственной своей жизнью творить в мире красоту и наслаждаться ею. Разумеется, утверждение в жизни прекрасного далеко не всегда проходит легко, гладко, чаще всего оно осуществляется в борьбе с безобразным в нашей собственной жизни и в окружающей нас среде. Порой утверждение в жизни нового, прекрасного столкнуться может с таким ожесточенным сопротивлением среды, что может принять драматический и даже трагический характер (например, гибель за правое дело в неравной борьбе). Вот пример из знаменитого монолога Гамлета из одноименной трагедии Шекспира:

**«Быть или не быть, вот в чем вопрос. Достойно ли
Смириться под ударами судьбы,
Иль надо оказать сопротивление
И в смертной схватке с целым морем бед
Покончить с ними? Умереть. Забыться».**

Творение человеком своей жизни по законам красоты отражается в его сознании в виде переживания чувства прекрасного, эстетического наслаждения, радости. А это окрыляет, вдохновляет и рождает устремленность к новым достижениям, к дальнейшему совершенствованию.

Принципиально важно отметить то, что созидание человеком своей жизни по законам красоты открывает ему огромные возможности для воспри-

ятия прекрасного в общественной жизни и в природе и наслаждения им. Я считаю, что в жизни человека действует следующий эстетический закон: чем в большей мере человек стремится строить свою жизнь по законам красоты, тем в большей мере он открыт прекрасному в социальной жизни и в природе. И, наоборот, чем человек в меньшей мере стремится строить свою жизнь по законам красоты, тем больше в его жизни безобразного, тем больше он закрыт в отношении прекрасного в социуме и природе, не способен воспринимать его и наслаждаться им.

Неотъемлемой составляющей жизни человека по законам красоты является, с одной стороны, потребность в общении с искусством, в восприятии художественных произведений и наслаждении ими, а с другой - очень часто проявляющаяся у значительной массы людей непрофессиональная потребность в художественной деятельности (писание стихов, рисование картин, игра на каком-то инструменте и т.д.).

При этом весьма существенно отметить, что само восприятие, освоение произведений искусства - это тоже своеобразная деятельность, аналогичная их творческому созданию. Без личной активности, без творческого воображения, без соучастия, сопереживания потребителя произведений искусства, например, картина, так и останется куском холста, покрытого красками. Эстетическое отношение к искусству всегда «диалогично». Процесс потребления произведений искусства - это общение с ним. В процессе духовного общения с искусством осуществляется его реальное воздействие на человека, на его эстетические установки, идеалы, вкусы, а через них - на всю его жизнь.

Искусство выполняет многообразные функции. Вот лишь некоторые из них: *познавательная функция* - искусство является важным источником получения самой разнообразной информации о мире и средством самопознания, открытия себя; *эвристическая функция* - искусство, обогащая человека разного рода эмоционально-образной информацией, возбуждает его творческую энергию; *коммуникативная функция* - искусство - средство «заочного» общения с людьми, обогащающего нас их опытом отношения к жизни.

Катарсическая функция - она связана с эмоциональным потрясением, испытываемым человеком под воздействием произведений искусства. Это потрясение ведет к освобождению от отрицательных переживаний и мыслей, к состоянию внутреннего облегчения.

«Искусство призвано служить не мечте, а жизни. Под влиянием зрелища, изображающего действие, должна родиться и воля к действию» (Р. Роллан, французский писатель и общественный деятель).

Исключительное значение для эстетического развития человека имеет его постоянный контакт с природой. Потребность в духовном контакте с природой коренится в человеке глубоко. Истоки её - те далёкие времена, когда человек обожествлял объекты природы, наделяя их сверхъестественными силами. При этом у сельских жителей, в отличие от городских, указанная потребность находится преимущественно на поверхности их душевной жизни: они разговаривают с домашними животными, выращиваемыми растениями и т.д., и с природой как бы слиты.

**О том, как хороша природа,
Нечасто говорит народ.
Под этой синью небосвода,
Под этой бледной синью вод.
Не о закате, не о зыби,
Что серебрится вдалеке.
Народ беседует о рыбе,
О сплаве леса по реке.
Но глядя с берега крутого
На розовеющую гладь.
Порой одно он скажет слово
И это слово «Благодарь!»**

(Самуил Маршак, советский поэт. 1887 - 1964).

У городских же жителей, живущих преимущественно в мире искусственных вещей, потребность в духовном контакте с природой более заглушена, запрятана в подсознание, неразвита. Колоссальные масштабы и темпы технического развития общества и связанные с ним рационализация и инструментализация (сциентизм, технократизм), а также урбанизация, все больше поглощение человека миром искусственных вещей привели к невиданным масштабам омертвления потребностей людей в духовном контакте с природой. Разумеется, прежде чем использовать в своих целях явления и процессы природы, человек должен познавать их. А стремление к истине в познании природы есть проявление духовности. **«Нравственное воздействие природы на любого человека измеряется правдой, которую она ему открыла»** (Ральф

Эмерсон, американский философ и поэт. 1803 - 1882). Природа, Космос - великая тайна и человек всегда стремиться будет разгадать ее. Но гносеологический, познавательный диалог человека с природой, хотя с духовностью и связан, но в огромной мере отягощен ориентацией его на обслуживание утилитарно-практического отношения человека к природе. А последнее все чаще вступает в конфликт с эстетическим отношением к ней. И чем дальше, тем больше.

В основе же эстетического отношения к природе лежит свобода от утилитарных потребностей и положительная нравственность. Поэтому к эстетическому контакту с природой способен далеко не каждый человек. Люди безнравственные, эгоисты практически вообще не способны вступать в эстетическое общение с природой.

Ведь у павлинов видят люди злые

Не красоту, а ноги их кривые.

(Саади, ирано-таджикский поэт. 1213 - 1292)

Объекты природы для них - это холодные физические тела, источник полезности, нечто человеку чуждое и враждебное. Поэтому прав был немецкий философ Фридрих Шеллинг (1775 - 1854) когда утверждал: понять и любить природу может только свободный дух. А основа свободного духа - высокая нравственность. Дух же, поработанный эгоизмом, неспособен в природе увидеть ничего, кроме безжизненной материи, голый полезности, к красоте природы он просто закрыт.

Свобода человека, как предпосылка восприятия красоты природы, предполагает также и свободу от болезней. Я пришел к следующему выводу: способность человека эстетически воспринимать природу - показатель не только нравственного здоровья его, но и физического, т.е. нормального состояния организма. Когда мы испытываем, например, головную боль, боль в ноге и т.д., то мы теряем способность вступать в эстетический контакт с природой. Порою то, что восхищало в здоровом состоянии, во время болезни может раздражать и даже становиться враждебным нам. Душевно-психическая усталость - тоже препятствие в эстетическом созерцании природы.

Пример из личного опыта. Выходной день. Иду в поход километров на 15-20. Прохожу километров 5-8. Умом понимаю, что вокруг мир природы полон красоты, а сердце молчит, не чувствую ничего. Душа, словно мертвая. Мешает усталость. Но движение постепенно свое дело делает. А оно, как из-

вестно, - одна из предпосылок эстетического восприятия окружающей природы. Вот услышал необычные звуки какой-то птички, вот внимание мое захватил вызывающие красно-розовый куст рябины, обратил внимание на желтеющие листья деревьев на фоне голубого неба... И вот я уже чувствую лес, природу в целом. Врата для перелива в мою душу красоты природы открылись настужь. Особенно медленно устанавливается эстетический контакт с природой, когда человек находится в стрессовом состоянии. Установление его - показатель того, что человек из стрессового состояния начал выходить.

Итак, эстетическое отношение человека к природе, наслаждение красотой ее предполагает наличие высокой нравственной духовности и физического здоровья. Что же в эстетическом отношении человека к природе зависит от самой природы? Связанную с этим вопросом проблему сформулировать можно в двух вариантах. Существует ли красота в природе самой по себе или красота в природе имеет общественно-историческую сущность, проявляется в мире только с появлением человека? Является ли природа объективным источником красоты, причиной ее, а развитие человеческого общества - условием выявления ее для человека или человеческая деятельность является причиной красоты в мире, а природа лишь условие ее, т.е. красоту творит только человек, а в природе красоты нет? На вопросы эти ответы существуют прямо противоположные.

Послушаем сторонников так называемой натуралистической концепции эстетического. Тайна красоты природы, - считают они, - в равновесии, симметрии, ритмах природы, в гармоническом взаимодействии и соответствии ее явлений. Красота - это гармония. Красота человека, вещей, быта - лишь форма проявления мировой гармонии, законосообразности, всеобщего принципа красоты. При этом природные явления сами по себе нуждаются в прекрасном. Притягательная сила ароматов, ярких форм и красок цветов растений имеет естественную цель, так как служит продолжению жизни, размножению через опыление. Зачем, например, растения распускаются пышным цветом? Затем, чтобы очаровывать насекомых и тем самым привлечь их для опыления. Все многообразие форм прекрасного в живой природе служит, прежде всего, самой природе, а через нее и посредством нее и человеку.

Не то, что мните вы, природа:

Не слепок, не бездушный лик -

В ней есть душа, в ней есть свобода,

В ней есть любовь, в ней есть язык...

Ф. И. Тютчев, русский поэт (1803 - 1873).

С таких позиций красота в природе есть явление объективное. Природа не предпосылка красоты, а источник ее. Что же касается человеческой деятельности, то она создает лишь условия для субъективного восприятия красоты, для наслаждения ею. Поэтому красота для человека является источником двойной детерминации: и природной и социальной.

А вот позиция сторонников социальной концепции эстетического. Красота - не объективное явление природы, не свойства самих по себе предметов ее. В природе эстетических качеств нет, она не порождает их и эстетически пуста. Красоту творит только человек в процессе своей деятельности. Поэтому эстетическое выступает как следствие практического утверждения человеком своей свободы в природном и общественном бытии.

Вот как выразил эту концепцию в своем стихотворении Эдуардас Межелайтис:

Что земля без меня?

Неживой

Сплюснутый и морщинистый шар

Заблудился в бескрайних просторах

И в луне, словно в зеркале, видел

Как он мертв

И как он некрасив

Подчинилась земля мне, и я

Одарил ее красотой

Земля сотворила меня

Я же землю перестроил -

Новой, лучшей, прекрасной, - такой

Никогда она не была.

Против сентиментально-идиллического раболепия перед природой, унижающей достоинство человека, выступал М. А. Горький. Он критиковал поэзию, воспевающую слияние человека с природой. Эта поэзия приятна, умиротворительна и только в этом сомнительная ценность ее. Но такая поэзия только для покорных зрителей жизни, которые живут от нее в стороне. Подлинная же поэзия должна быть нацелена на преодоление сил природы, возбуждать волю к деянию. Это поэзия борцов против мертвой, окаменевшей

действительности, для создания новых форм социальной жизни. Концепция социальной природы эстетического во многих отношениях не убедительна и фактически опровергается современной общественной практикой. В основании этой концепции лежит идея свободы человека в отношении к природе, достигаемой в процессе труда. Но свобода понимается здесь как власть человека над природой, как господство над ней. Поэтому природа рассматривается только как объект, который должен быть преобразован в соответствии с интересами человека и подчинен ему. Но сегодня так понимаемая в отношении к природе свобода обернулась несвободой, реальностью угрозы экологической катастрофы, гибели человечества. Бездумно-неограниченное преобразование природы, рассматриваемое как синоним красоты, прекрасного, на самом деле оказалось безобразным, трагедией красоты. Ведь эгоистическо-потребительское созидание человеком предметного мира искусственных вещей все время сопровождается разрушением природы. Особенно пострадали живая природа, гидросфера и атмосфера. Сегодня земля наша вся в ранах. Но, разрушая природу, человек одновременно разрушает и красоту ее.

Природа - величественный храм вечно обновляющейся гармонии, законсообразности и целесообразности, храм вечной красоты. Особенность природной красоты состоит в том, что она есть и ее нет. Для человека она существует как возможность, как бы в скрытом, латентном состоянии. В действительность превращается она только при контакте с человеком нравственным и обладающим физическим здоровьем. Красота в природе подобна цветку. Цвет возникает только тогда, когда появляется глаз человека, а без него существуют только электромагнитные волны разной длины. Волны эти - возможность цвета, которая превращается в действительность при контакте с человеком. Американский философ Генри Торо (1817 - 1862) в духовном диалоге человека с природой отмечал как субъективные, так и объективные моменты. Природа для него не пуста, она есть своеобразный партнер по общению, имеющий самодовлеющее собственное живое бытие. Человек в природе видит тайну, которую он должен разгадать.

Только как живая, обладающая глубокими тайнами, суверенностью, природа может привлечь человека в качестве субъекта общения.

Природа - это воплощение трансцендентной красоты и чистоты. Поэтому переживания природной гармонии способны заложить основы здорового, нравственного отношения к миру и себе самому, понять себя как часть

природы, понять свое Я. Однако нельзя согласиться с идеей учителя Г. Торо, Р. Эмерсона, что не в природе, а в человеке «вся красота и все ценное, что он видит. Мир сам по себе пуст и всем своим великолепием обязан этой золотящей, возвышающей душе». Красота природы - результат взаимодействия объективного и субъективного.

Для поддержания духовного контакта с природой, наряду с положительной нравственностью и нормальным физическим здоровьем, нужны также определенные духовные и физические усилия, воля. Необходимо более или менее регулярно бывать на природе хотя бы непродолжительное время: совершать прогулки в лес, вдоль озера, реки, кататься на лыжах, купаться, совершать пробежки, особенно утром. Очень важно приучить себя ежедневно созерцать природу: наблюдать наступление первых признаков каждого времени года и их смену, видеть, как в это время меняется лик растений и поведение птиц, наблюдать за небом дневным и небом ночным и т.д. В духовном взаимодействии с природой надо стремиться включать в активную работу все свои органы чувств: сознательно вглядываться в ее цвета и формы, вслушиваться в неисчерпаемый мир звуков, внюхиваться в запахи, ароматы цветов, трав, леса и т.д. И если все то, о чем сказано выше, делать (а труда это не составляет никакого), то тогда перед каждым откроются неисчерпаемые эстетические богатства природы, совершенно удивительные миры. И может быть самое удивительное в этом удивительном мире состоит в том, что он все время находится рядом с нами. Для созерцания его не надо даже выезжать за город. Природа живет и в самом городе: кругом растут деревья, кусты, цветы, повсюду летают птицы, над головой все время находится непрерывно меняющийся свой вид, цвета и формы купол неба, светит Солнце и луна и т.д. Смотри только! Едешь или идешь на работу - посмотри на мир природы! Идешь с работы - снова посмотри. Встал утром - посмотри снова. Вспомним в связи с этим русского поэта Афанасия Фета:

Уже верба пушистая
Раскинулась кругом;
Опять весна душистая
Повеяла крылом.
Станицей тучки носятся,
Тепло озарены,
И в душу снова просятся

Пленительные сны.
Везде разнообразною
Картиной занят взгляд,
Шумит толпою праздною
Народ, чему-то рад...
Какой-то тайной жаждою
Мечта распалена -
И над душою каждою
Проносится весна.

Человек, полагаю я, рассматривать должен свой духовный контакт с природой как посещение Храма вечной Красоты, который по величественности своей, непрерывности обновления и многообразию проявлений бесконечно превосходит все то, что создал человек в искусственном мире вещей, включая и произведения искусства о природе. Ведь весь мир этот, в конечном счете, есть только подражание природе. Духовный контакт с природой, созерцание красоты ее - неисчерпаемый источник духовной психической энергии человека, а также уникальное средство духовного и физического исцеления его.

Какова же роль природного эстетического, красоты природы в оптимизации работы нашего тела, организма? Поделюсь некоторыми своими маленькими открытиями. С окружающей природой сознательный контакт, диалог поддерживаю я давно.

Могу сказать, что у меня в отношении к природе сформировалось устойчивое чувство любви. Основание ее - те духовные и физические наслаждения, которые доставляют мне явления живой и неживой природы. Было немало случаев, когда я поднимался до уровня переживания космического чувства, чувства Универсума и органически связанного с ним чувства Вечности. Космическое чувство - это чувство единства со Вселенной, как бы растворенности в ней, это переживание Вечности мироздания, когда удается

Ступить за тот порог Вселенной,
Что Вечность глухо стережет
(А. Твардовский).

Разумеется, возникает космическое чувство только при восприятии конкретных явлений бытия. Но это такое восприятие, когда в конкретных и

конечных явлениях как бы «зришь» душой вечное, в преходящем - непреходящее.

**О, вечность, вечность! Что найдем мы там
За неземной границей мира? Смутный
Безбрежный океан, где нет векам
Названья и числа; где беспристрастны
Блуждают звезды в след другим звездам
(М. Ю. Лермонтов).**

Любовь к природе, регулярный, осознанный контакт с явлениями ее, делают человека духовно богатым, постоянно обновляют и обогащают мир его эстетических переживаний.

Что же открыл я для себя в эстетическом взаимодействии с природой? Как-то лет десять назад у меня зимняя сессия оказалась очень перегруженной. Душевное состояние было подавленным, мрачным. И вдруг обратил я внимание на то, что в сознании моем возникать начали картины весны: цветущие яблони и кусты сирени, зеленеющая травка, чайки над озером и т.д. И стало мне легко. Мрак души сменился просветленным состоянием. Что же произошло? А то, что «заработали» резервы эстетической энергии. И снова появились стимулы к жизни. Я за собой начал вести наблюдение и обнаружил: в течение всего года при сколько-нибудь трудных состояниях духа нет - нет, да и появляются, всплывают в памяти картины природы и связанные с ними переживания наслаждения. При этом зимой чаще всего появляются весенне-летние эстетические образы природы, а летом - осенне-летние. Но эстетические образы могут воспроизводиться и вне связи с ритмом времен года (зимой появляться могут зимние образы, летом - летние и т.д.). Так обнаружил я работу защитных механизмов психики в виде непроизвольного психотерапевтического воздействия на человека структур его эстетического сознания, связанных с восприятием красоты природы.

Сегодня, после многих лет наблюдений над собой, я сделать могу следующий вывод: чем больше у человека эстетических контактов с природой и чем более богат мир его души образами красоты природы, тем эффективнее работают защитные компенсаторные механизмы психики. Нетрудно представить себе в каком состоянии оказывается человек при нервных перегрузках, лишенный эстетических контактов с природой и поэтому характеризующийся эстетической нищетой души.

Обнаружив непроизвольное благотворное воздействие эстетического на отрицательные душевные состояния, я подумал: «А нельзя ли воздействие это осуществлять сознательно? Управлять им?» Попробовал. Когда возникали у меня трудные состояния души, я сознательно вызывал из памяти разнообразные картины природы. И мне удавалось: или смягчить отрицательные переживания или вообще сменять их на положительные состояния. Применение этой технологии эффективно и для преодоления усталости. Сейчас нередко для смягчения или преодоления указанных состояний я пользуюсь лишь многократным повторением таких слов, с которыми ассоциируются многообразные эстетические картины Природы. Это, прежде всего «красота природы» и «Солнце». Известный собиратель и знаток русского фольклора А. Афанасьев отмечал, что в старину «краса» трактовалась в языке как «свет», как вечность солнца, дарящего своим светом жизнь и красоту всей природе. Солнце для землян, в известном смысле, действительно есть символ всей природы, жизни, символ света и огня. Поэтому солнце может изгнать любую тьму души, любой мрак ее, оно способно снять любые негативные чувства и мысли, устранить многие боли. При этом, очень важно повторяя слово «Солнце», представлять себе как лучи его света мощным потоком вливаются в нашу душу, в наше тело и в каждый орган и клеточку его, освещая их. Потом попробовал я использовать «эстетическую технологию» для преодоления физических болей (болей в сердце, головных болей и некоторых других). И часто она помогает тоже. Нередко боли смягчались или прекращались вообще. Здесь следует отметить, что сказанным возможности эстетотерапии далеко не исчерпываются. Весьма существенное психотерапевтическое, а точнее, духотерапевтическое воздействие на человека оказывает классическая музыка (произведения Моцарта, Шопена, Чайковского и др.). Чтение интересной художественной литературы, анекдоты и вообще юмор, смех. Индийский философ Бхагван Шри Раджниш отмечает, что человек - единственное животное, которое смеется. Человек без смеха похож на дерево без цветов. Чувство юмора - важное средство.

Обнаружил я также и то, что эстетическое выполняет роль своеобразного посредника во взаимосвязи телесного и нравственного. При этом процесс этой взаимосвязи разворачивается в двух направлениях. Направление первое: от телесного через эстетическое к нравственному. Разнообразные оздоровительные движения (бег на лоне природы, катание на лыжах в зимнем

лесу и т.д.), как отмечал я уже, ведут к релаксации, получению телесных удовольствий. Последние же, в свою очередь, создают предпосылки для эстетического восприятия окружающей природы, для «перелива» красоты природы в нашу душу, а значит для наслаждения эстетического.

Приятное же физическое состояние и наполненность души эстетическим благотворно воздействует на нравственность человека, стимулируют стремление человека делать добро. Так, например, после катания на лыжах обычно возвращаешься домой в прекрасном душевном состоянии, когда себя чувствуешь почти богом. И в это время появляется желание делать в жизни что-то хорошее, доброе. Тем самым наше телесное состояние переходит в эстетическое, а телесное и эстетическое, слившись в известном смысле, переходят в состояние нравственное. Направление второе: от телесного через нравственное к эстетическому. Физическое развитие нужно человеку для полнокровной жизни. Разумеется, физическое развитие обладает и самооценностью. Но оно является, прежде всего, необходимым условием реализации человека во всех сферах его жизни. Я также отмечал, что без удовлетворительного физического состояния, особенно при болезнях, делание человеком добрых дел становится либо невозможным, либо ограниченным. Здоровье - важнейшее условие нашей нравственной самореализации, открытости людям. А нравственная открытость, в свою очередь, совершенно необходимое условие для восприятия красоты природы. Человеку же нравственно закрытому, эгоисту, как отмечалось, красота природы совершенно недоступна. Если, например, я на Шарташ бегу с мыслью о мести кому-нибудь, со злым намерением в отношении кого-то, то я никогда не почувствую красоты восходящего солнца, великолепия окружающей природы. Но без эстетических удовольствий падают стимулы и к физическому развитию. И наоборот, если я человек нравственно открытый (ни против кого камня за пазухой не держу), то во время бега я вступаю с природой в эстетический контакт. И тогда вокруг все - восход солнца, озеро, чайки, синее небо, зеленые деревья... все в природе вызывает у меня эстетические чувства. Хочется еще больше бегать, кататься на лыжах и т.д., в общем, заниматься физическим развитием, совершенствованием. Так нравственное состояние переходит в эстетическое, а эстетическое - в телесное, становится производителем здоровья.

Таким образом, гармония тела и духа выступает, прежде всего, как гармония телесного, нравственного и эстетического. При этом эстетическое

во взаимосвязи телесного и нравственного выполняет роль своеобразного посредствующего звена.

Обнаружил я также и следующее. Голодание, как отмечалось, освобождая организм от лишнего веса, шлаков, токсинов, улучшает работу всех органов чувств, обостряет способность человека к восприятию окружающего мира. Но вследствие указанной причины обостряется и способность к его эстетическому восприятию. Восприятие это становится более тонким, дифференцированным, ярким. Если в обычное время красота бытия в нашу душу «вливается» тонкой струйкой, то в течение какого-то времени после голодания она «вливается» целым потоком.

В итоге получается - необходимым условием эстетического освоения человеком природы, мира является не только его положительная нравственность и достижение посредством физической культуры определенного уровня телесного развития, но также и очищение организма от шлаков, т.е. внутренняя чистота организма.



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ ОБ ЭСТЕТИЧЕСКОМ И ИСКУССТВЕ



Искусство помогает человечеству в его движении от прошлого к будущему. *В. Г. Короленко* - русский писатель, публицист (1853-1921).













Истинной жизни нет без искусства. *Еврипид* - древнегреческий драматург (ок. 480 до н.э. - 406 до н.э.).























Прекрасное - манифестация сокровенных сил природы; без его возникновения они навсегда остались бы сокрытыми. *И. Гете* - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).























Прекрасное есть жизнь. Искусство должно объяснять ее. *Н. Г. Чернышевский* - русский революционный демократ, философ, публицист (1828-1889).











-  Посылать свет в глубину человеческого сердца - вот назначение художника! *Р. Шуман - немецкий композитор (1810-1856).*
-  Наука и искусство так же необходимы для людей, как пища, и питье, и одежда, даже необходимее; но они делаются таковыми не потому, что мы решим, что-то, что мы называем наукой и искусством, - необходимо, а только потому, что они действительно необходимы людям. *Л. Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828-1910).*
-  Всякий, кто сознает себя человеком, понимает, что вне литературы нет ни блага, ни наслаждения, ни даже самой жизни. *М. Е. Салтыков-Щедрин - русский писатель-сатирик (1826-1889).*
-  Искусство есть такая же потребность для человека, как есть и пить. *Ф. М. Достоевский - русский писатель (1821-1881).*
-  Мне думается, что самое интересное в искусстве - личность художника, и если она оригинальна, то я готов простить ему тысячи ошибок. *С. Моэм - английский писатель, эссеист (1874-1965).*
-  Чувство будит в нас мысль - с этим все согласны; но вот с тем, что мысль будит чувство, согласятся далеко не все, а ведь это не менее правильно! *Н. С. Шамфор - французский писатель-моралист (1741-1794).*
-  Лишь то, что прекрасно, во все времена бывает радостно, вечно, ценно. *О. Уайльд - английский писатель, драматург, автор статей о литературе и искусстве (1856-1900).*
-  Вечная новизна - вот в чем мера достоинства любого произведения искусства. *Р. Эмерсон - американский философ, эссеист (1803-1882).*
-  Простота есть необходимое условие прекрасного. *Л. Н. Толстой.*
-  Мысль и творчество отнюдь не враждебны друг другу: мысль есть главный неизбежный фактор всех человеческих действий; творчество же есть воплощение мысли в живых образах или ясном логическом изложении. *М. Салтыков-Щедрин, русский писатель-сатирик (1826-1889).*











-  Наука истинная изучает и вводит в сознание людей те истины, знания, которые людьми известного времени и общества считаются важными. Искусство же переводит эти истины из области знания в область чувств. *Л. Н. Толстой.*
-  Художник должен любить жизнь и доказывать нам, что она прекрасна. *А. Франс - французский писатель (1844-1924).*
-  Простота есть главное условие красоты моральной. Чтобы читатели сочувствовали герою, нужно, чтобы они узнавали в нем столько же свои слабости, сколько и добродетели, добродетели - возможные, слабости - необходимые... *Л.Н. Толстой.*
-  А ведь именно отклонения от мерила обычности и освещают дорогу разуму в поисках истины. *Э. По - американский поэт, новеллист, критик (1809-1894).*
-  Нет ничего такого, что нельзя было бы уложить в простые, ясные слова. *М. Горький - русский писатель (1868-1936).*
-  Мудрено пишут только о том, чего не понимают. *В. О. Ключевский - русский историк (1841-1911).*
-  Кто ясно мыслит - ясно излагает. *А. Шопенгауэр - немецкий философ (1788-1860).*
-  Успех острого слова зависит более от уха слушающего, чем языка говорящего. *В. Шекспир - английский поэт и драматург (1564-1616).*
-  Литература - это руководство человеческого разума человеческим родом. *В. Гюго - французский писатель (1802-1885).*
-  Великое искусство должно прививать людям прекрасные идеи, которые учат жертвовать всем для счастья людского. *Стендаль - французский писатель (1783-1842).*
-  Великие предметы искусства только потому и велики, что они доступны и понятны всем. *Л. Н. Толстой.*

-  Наука и искусство так же тесно связаны между собой, как легкие и сердце, так что если один орган извращен, то и другой не может правильно действовать. *Л. Н. Толстой.*
-  Наука без литературы схематична и груба; литература без науки пуста, ибо сущность литературы есть знание. *А. Франс - французский писатель (1844-1924).*
-  Искусство тем и драгоценно для человечества, что сосредотачивает в себе самые обаятельные черты нации. *В. И. Немирович-Данченко - русский советский театральный деятель, писатель (1858-1943).*
-  Искусство есть один из двух органов прогресса человечества. Через слова человек общается мыслью, через образы искусства он общается чувством со всеми людьми не только настоящего, но и прошедшего и будущего. *Л. Н. Толстой.*
-  Задача искусства - волновать сердца. *К. Гельвеций - французский философ-просветитель (1705-1771).*
-  Искусство - могучее средство исправления людского несовершенства. *Т. Драйзер - американский писатель (1871-1945).*
-  Улучшать нравы своего времени - вот цель, к которой должен стремиться каждый писатель, если он не хочет быть только «увеселителем публики». *О. Бальзак - французский писатель (1799-1850).*
-  Прекрасное - это символ морального добра. *И. Кант - немецкий философ, родоначальник немецкой классической философии (1724-1804).*
-  Научись сперва добрым нравам, а затем мудрости, ибо без первых трудно научиться последней. *Сенека - римский философ-стоик, поэт, государственный деятель (ок. 4 до н.э. - 65).*


-  Мне было бы досадно, если бы я доставлял людям только удовольствие; моя цель - делать их лучше. *Г. Гендель - немецкий композитор и органист (1685-1759).*
-  Благо, даруемое нам искусством, в том, какими мы, благодаря ему, становимся. *О. Уальд - английский писатель, драматург, автор статей о литературе и искусстве (1856-1900).*
-  Высшая задача таланта - своим произведением дать людям понять смысл и цену жизни. *В. О. Ключевский - русский историк (1841-1911).*
-  Искусство создает хороших людей, формирует человеческую душу. *К. Г. Паустовский - русский советский писатель (1892-1968).*
-  Все виды служат величайшему из искусств - искусству жить на земле. *Б. Брехт - немецкий писатель и театральный деятель (1898-1956).*
-  Искусство ценно лишь в том случае, если оно является выражением нравственности. *Ж. Кокто - французский писатель, театральный деятель (1889-1963).*
-  Великое искусство немыслимо без морального начала. *С. Моэм - английский писатель, эссеист (1874-1965).*
-  Самое главное... это создать у людей такие интересы, которые побуждали бы следовать правилам морали, вплоть до той или иной степени героизма. *Стендаль - французский писатель (1783-1842).*
-  Поэзия - прекрасная сказочная девушка, у которой при каждом слове вылетают изо рта драгоценности. Мысль поэта, живая и трепещущая, оправляется в золото и драгоценные камни, и нельзя уже затем разъединить мысль с ее оправой, не разрушив ее. *Ж. Гюйо - французский философ и поэт (1854-1888).*
-  Счастлив тот, кто может петь с душою чистой и открытой... Нужно уметь находить радость во всем: в небе, в деревьях, в цветах. Цветы цветут всюду для всех, кто только хочет их видеть. *А. Матисс - французский живописец, график (1869-1954).*

-  Только то и есть поэзия, что делает меня чище и мужественнее. *Р. Эмерсон - американский философ, эссеист (1803-1882).*
-  Поэзия - памятник, где запечатлены лучшие и счастливейшие из умов. *П. Шелли - английский поэт-романтик(1792-1882).*
-  Достоинство поэта заключается в том, чтобы уметь уловить и выразить красоту, находящуюся в самой природе предмета, а не в том, чтобы самому выдумывать прекрасное. *Н. А. Добролюбов - русский революционный демократ, критик, публицист (1836-1861).*
-  Поэзия - это душа подвига, обращающего красоту в добро. *М. М. Пришвин - русский советский писатель (1873-1954).*
-  Я вольной птицей пою,
И звуки мне - отрада!
Они за песню за мою
Мне лучшая награда.
Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).
-  Родник поэзии есть красота. *Н. В. Гоголь - русский писатель (1809-1852).*
-  Поэзия - источник самых высоких, прекрасных и чистых наслаждений. *Н. А. Некрасов - русский поэт, литературный деятель (1821-1877).*
-  Поэзия - музыка слов. *Т. Фуллер - английский богослов, историк, биограф (1608-1661).*
-  Поэтом можешь ты не быть,
Но гражданином быть обязан.
Н. А. Некрасов - русский поэт, литературный деятель (1821-1877).
-  Искусство не мечта, но и не точная копия. Это не только Идеал, но и в то же время не только Действительность, - искусство, как и сам человек, является сочетанием и того, и другого. *Ш. Гуно - французский композитор (1818-1893).*


-  Прекрасное заключено лишь в правде. *Ф. Шиллер - немецкий поэт, драматург и мыслитель (1759-1805).*
-  Там, где великое встречается с правдивым, искусство совершенно. *В. Гюго - французский писатель (1802-1885).*
-  Поэзия у Пушкина, у Л. Толстого и у всех русских классиков есть дыхание правды. *М. М. Пришвин - русский советский писатель (1873-1954).*
-  Лишь истинно правдивое неколебимо, как скала. *Л. Бетховен - немецкий композитор (1770-1827).*
-  Простота, правда и естественность - вот три великих принципа прекрасного во всех произведениях искусства. *К. Глюк - австрийский композитор (1714-1787).*
-  Художник должен сочетать правду с красотой. *Л. Фейхтвангер - немецкий писатель (1884-1958).*
-  Истинность - вот первооснова и суть красоты и совершенства; прекрасно и совершенно лишь то, что, обладая всем, чем должно обладать, поистине таково, каким должно быть. *Ф. Ларошфуко - французский писатель-моралист (1673-1680).*
-  Для того чтобы сказать понятно то, что имеешь сказать, говори искренно, а чтобы говорить искренно, говори так, как мысль приходила тебе. *Л. Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828-1910).*
-  Без фантазии нет искусства, как нет и науки. *Ф. Лист - венгерский композитор (1811-1886).*
-  Можно лгать в любви, в политике, в медицине, можно обмануть людей... но в искусстве обмануть нельзя. *А. П. Чехов - русский писатель (1860-1904).*


-  Постоянная правдивость по отношению к себе и другим - качество величайших талантов. *Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).*
-  Как только художник захочет отвернуться от истины, тотчас же станет бездарен и потеряет на ту же минуту весь свой талант. *Ф. М. Достоевский - русский писатель (1821-1881).*
-  Первый закон искусства: если тебе нечего сказать - молчи. Если тебе есть что сказать - скажи и не лги. *Р. Роллан - французский писатель и общественный деятель (1866-1944).*
-  Самый верный признак истины - это простота и ясность. Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна. *Л. Н. Толстой.*
-  Живопись - это поэзия, которую видят, а поэзия - это живопись, которую слышат. *Леонардо да Винчи - итальянский художник, ученый-инженер, архитектор эпохи Возрождения (1452-1519).*
-  Картина - песня без слов. *К. Ф. Юон - советский живописец (1875-1958).*
-  В тот момент, когда художник думает о деньгах, он теряет чувство прекрасного. *Д. Дидро - французский писатель и философ-энциклопедист (1713-1784).*
-  Для художника все прекрасно, потому что в каждом существе, в каждой вещи пронизательный взор его открывает характер, то есть ту внутреннюю правду, которая просвечивает сквозь внешнюю форму. И эта правда есть сама красота. *О. Роден - французский скульптор (1840-1917).*
-  Очаровательная грация, это - красота в движении, и потому она менее удается живописцу, чем поэту. *Г. Лессинг - немецкий писатель, драматург, философ-просветитель, теоретик искусства (1729-1781).*
-  Красиво не то, что по театральному ослепляет и дурманит зрителя. Красиво то, что возвышает жизнь человеческого духа на сцене и со сцены, то есть чувства и мысли артистов и зрителей. *К. С.*


Станиславский - русский актер, режиссер, реформатор театра (1863-1938).


 В ваянье мир постиг, что смерть,
Что время здесь не побеждает.


Б. Микеланджело - итальянский скульптор, живописец, архитектор, поэт (1475-1564).


 Великая архитектура - это величайшее свидетельство человеческого величия. *Ф. Райт - американский архитектор (1869-1959).*


 Настоящая музыка способна выражать только гуманные чувства, только передовые гуманные идеи. *Д. Д. Шостакович - русский композитор (1906-1975).*


 Подобно тому, как гимнастика способствует до известной степени развитию физических качеств, так музыка способна воздействовать на этическую природу. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист и ученый (384-322 до н.э.).*












 Музыка - это язык души; это область чувств и настроений; это - в звуках выраженная жизнь души. *А. Н. Серов - русский композитор (1820-1871).*

 Не обязательно понимать музыку, но необходимо, чтобы она доставляла наслаждение. *Л. Стоковский - американский дирижер (1882-1977).*

 Любителями и знатоками музыки не рождаются, а становятся... Чтобы полюбить музыку, надо прежде всего ее слушать. *Д. Д. Шостакович - русский композитор (1906-1975).*

 Любите и изучайте великое искусство музыки. Оно откроет вам целый мир высоких чувств, страстей, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче. Благодаря музыке вы найдете в себе новые неведомые вам прежде силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках. *Д. Д. Шостакович.*

 Юмор - один из элементов гения. *Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).*

-  Музыка дорога нам потому, что является наиболее глубоким выражением души, гармоническим отзвуком ее радостей и скорбей. *Р. Роллан - французский писатель и общественный деятель (1866-1944).*
-  Вся прелесть музыки - в мелодии. *И. Гайдн - австрийский композитор (1732-1809).*
-  Область музыки - душевные волнения. Цель музыки - возбуждать эти волнения, и сама она также вдохновляется ими. *Ж. Санд - французская писательница (1804-1876).*
-  Музыка - это разум, воплощенный в прекрасных звуках. *И. С. Тургенев - русский писатель (1818-1883).*
-  Музыка вымывает прочь из души пыль повседневной жизни. *Б. Ауэрбах - немецкий писатель и поэт (1812-1882).*
-  Музыка часто внушает мне глубокие мысли. Слушая ее, я испытываю огромное желание творить. *Э. Делакруа - французский живописец (1798-1863).*
-  Музыка - высшее в мире искусство. *Л. Н. Толстой.*
-  Мне всегда лучше работается после того, как я послушаю музыку. *Гете.*
-  Ничто так не сближает людей, как хороший, безобидный смех. А в сближении людей - главная задача искусства. *Л. Н. Толстой.*
-  Простой речи с первого взгляда как будто легче всего подражать, между тем первые опыты покажут, что нет ничего труднее. *Цицерон - римский философ, оратор и государственный деятель (106-43 до н.э.).*
-  Истинное красноречие состоит в том, чтобы сказать то, что относится к делу, и только это. *Ф. Ларошфуко - французский писатель-моралист (1673-1680).*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ИЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



Здоровье относится к числу фундаментальных ценностей человеческой жизни. И признавалось это во все времена. «Здоровье - это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М. Монтень, французский философ, писатель. 1533 - 1592). Л. Н. Толстой считал, что в мире есть лишь две абсолютных ценности: чистая совесть и здоровье. Французский философ Р. Декарт к абсолютным ценностям относил здоровье и истину.

Здоровье - абсолютное условие реализации всех заложенных в человеке возможностей, базис всей самореализации, основа основ достижения нами любых успехов. Поэтому забота о своем здоровье оборачивается ничем иным, как полноценной во всех отношениях жизнью. Если мы хотим в жизни достичь многого - надо быть здоровым, надо делать свое здоровье, заботиться о нем. «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья», - утверждал немецкий философ А. Шопенгауэр (1788 - 1860). А вот мнение отечественного ученого И. П. Павлова (1849 - 1936): «Человек - высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным, умным».

Только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать разного рода жизненные трудности.

Здоровье - одно из неотъемлемых прав человека, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из условий успешного развития не только личности, но и общества.

Что же представляет собой здоровье? Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Из этого определения следует, что здоровье человека не может сводиться к отсутствию болезней, оно есть такое состояние,

которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Можно сказать и по-другому: здоровье человека - это процесс сохранения и развития его духовно-психических и физиологических качеств, обеспечивающий человеку оптимальную работоспособность и социальную активность при максимальной продолжительности жизни. Состояние здоровья человека - это динамический, изменяющийся процесс, так как в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности и среды обитания оно может улучшаться или ухудшаться, ослабляться или укрепляться.

Противоположностью здоровью является болезнь человека. Болезнь человека - это нарушение нормальной жизнедеятельности его организма, обусловленное духовно-психологическими, функциональными или морфологическими изменениями. Возникновение болезней связано с воздействием на человека вредных факторов природной и социальной среды, образа жизни, а также с генетическими дефектами.

Принципиально важно отметить то, что здоровье и болезни людей - единственные визуальные, зримые индикаторы, по которым можно судить, в каком отношении люди находятся к своей жизни в целом: болезни - это наказание людей жизнью за то, что они не считаются с ее законами, здоровье - это их вознаграждение за стремление жить в согласии, в унисон с законами жизни. Поэтому категории здоровья и болезни - это не только категории медицины, но и фундаментальные категории социальных наук и философии. **«Природа, - утверждал немецкий ученый и поэт И. Гете, - не признает шуток, она всегда правдива, всегда серьезна, строга; она всегда права; ошибки же и заблуждения исходят от людей».** Иначе говоря, состояние нашего организма, психики есть единственный и совершенно беспристрастный судья того, какой жизнью мы живем: как говорят, праведной или грешной.

Важное методологическое значение для понимания здоровья человека, его болезни и их соотношения имеет рассмотрение образа жизни человека (ОЖ), здорового образа жизни (ЗОЖ) и нездорового образа жизни (НОЖ). Образ жизни, на взгляд автора, это нечто устойчивое в осуществлении личностью различных видов деятельности. ОЖ в себя включает:

- набор тех или иных видов деятельности, которые более или менее постоянно осуществляет человек;
- более или менее повторяющийся порядок их осуществления;
- это также относительно устойчивый способ их осуществления.

ОЖ человека может быть здоровым и нездоровым. ЗОЖ - это такая совокупность тех или иных видов деятельности человека, порядок и способы их осуществления, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности тела и души, обеспечивая тем самым всестороннюю и гармоничную самореализацию личности. ЗОЖ личности может рассматриваться как ее самооздоровительная реализация, наряду с профессиональной, нравственной и другими видами самореализации личности. Но выделение оздоровительной самореализации в системе целостной самореализации человека в качестве относительно самостоятельной связано с определенными трудностями. Дело в том, что здоровье человека есть функция целостной его деятельности, всего образа жизни. И в зависимости от образа жизни, здоровье может либо укрепляться, либо разрушаться. Значит каждый человек, независимо от того, осознает он это или не осознает, ежечасно производит в процессе своей жизни определенное состояние своего здоровья. Оздоровительная самореализация - это такая наша активность, которая специально направлена на восстановление, укрепление и поддержание своего здоровья, и предупреждение болезней.

Оздоровительная самореализация личности осуществляется, во-первых, через различные виды ее деятельности, которые непосредственно направлены не на производство здоровья, а на достижение соответствующих им целей. Так, например, профессиональная деятельность направлена на достижение трудовых целей, семейная - на выполнение супружеских и родительских функций и т. д. Связь оздоровительной самореализации с различными видами деятельности личности выражается в том, что эти виды деятельности должны осуществляться таким образом, чтобы не только не наносить вреда собственному здоровью, но и сохранять и укреплять его. Так, например, оздоровительная самореализация требует во время трудовой деятельности делать перерывы, работать так, чтобы не доводить себя до переутомления, получать в процессе труда удовлетворение и т. д. Иначе говоря, все виды деятельности, которыми занимается человек (профессиональная, семейно-

бытовая, досуговая и т. д.), должны выполнять здоровьесберегающую функцию.

Но оздоровительная самореализация личности включает в себя также особый вид деятельности, который непосредственно направлен на производство своего здоровья. Это - собственно оздоровительная деятельность. Она включает в себя 5 элементов: двигательную активность; сбалансированное питание; высокую медицинскую активность; соблюдение ритмов бытия, меры во всем; выполнение правил личной гигиены.

Из сказанного следует, что объектом самооздоровительной реализации личности является устранение всех факторов болезней, т.е. стремление жить в соответствии с законами бытия. Непосредственная ее цель - здоровье, его восстановление и поддержание.

Оздоровительная самореализация личности должна иметь системный характер, т.е. каждый человек должен руководствоваться определенной оздоровительной системой. Но здесь возникает вопрос: **«Должен ли человек следовать какой-либо существующей оздоровительной системе (системам) или он должен сам создавать собственную оздоровительную систему?»** На мой взгляд, ни один человек не должен становиться ортодоксальным последователем тех или иных оздоровительных систем, будь то системы П. К. Иванова, Т. Шаталовой, П. Брэгга или какие-то другие. Почему? Потому что творцы указанных систем создавали их для решения, прежде всего своих собственных оздоровительных задач, обусловленных особенностями их индивидуальности, образом и условиями жизни, а затем, добившись успеха, занялись их распространением. Это отнюдь не означает, что те или иные элементы различных оздоровительных систем не могут быть использованы любым другим человеком. Но каждый человек, имея нечто общее с другими людьми, одновременно неповторим и уникален. Поэтому, познав собственную уникальность, особенность своего организма, психики, характера и образа жизни и, опираясь на те или иные элементы существующих оздоровительных систем, которые подходят ему, человек должен создать собственную оздоровительную систему, построить свой ЗОЖ.

Итак, оздоровительную систему, ЗОЖ каждый человек должен создавать себе сам. Это, на мой взгляд, исходный и основной принцип самооздоровительной реализации личности.

Но из чего следует исходить при создании собственной оздоровительной системы? Сколько-нибудь законченного ответа на этот вопрос в отечественной литературе пока нет. В ряде опубликованных работ делается попытка более или менее целостно ответить на вопросы о том, что в жизни человека способствует сохранению и развитию здоровья, а что вредит; и из чего исходить при самовоспроизводстве своего здоровья. В работе, например, Ю. А. Мерзлякова «Путь к долголетию» (Белфакс, 1994) перечислены 17 принципов сохранения здоровья, но вопрос об учете индивидуальных особенностей человека при использовании оздоровительных средств автором даже не ставится, а сами оздоровительные средства рассматриваются вне системы и даны в виде простого перечня.

В книге Ю. Андреева «Три кита здоровья» (Екатеринбург, 1993) «киты здоровья» рассматриваются как комплексы определенных условий, факторов, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, то на чем оно держится. Первый «кит» - это дух высокий, деятельный, добрый. Он - основа здоровья. Второй «кит» представляет собой совокупность оздоровительных средств (движение, следование ритмам Космоса и т. д.), направленных на поддержание необходимого энергетического потенциала. Третий «кит» - это концепция чистого организма, включающая в себя сбалансированное питание, поддержание чистоты всех внутренних органов и систем посредством очистки носа, зубов, гланд, кишечника, печени, почек, сосудов, лимфатических узлов и протоков, голодания. Ю. Андреев неоднократно указывает на необходимость учитывать при использовании оздоровительных средств свои индивидуальные особенности. Однако вопрос о том, что они собой представляют, специально он не рассматривает.

Г.П. Малахов в своей работе «Создание собственной системы оздоровления» (АО «Комплект», 1995. Т. 4. Целительные силы) считает, что любая собственная оздоровительная система должна включать в себя следующие составляющие:

- учет индивидуальности конституции и психологических особенностей человека;
- укрепление полевой формы человека и его физического тела;
- возрастные особенности;
- биоритмологические факторы, сезоны года;
- семейный микроклимат.

Предложения Г.П. Малахова по самооздоровительной активности человека ограничиваются преимущественно учетом воздействий человека на свое физическое тело и свою психику и недостаточным учетом социально-духовных факторов.

Б.Н. Чумаков в книге «Валеология» (М., 2002) ЗОЖ связывает с 8 благоприятными факторами воздействия на здоровье. Это - полноценный отдых; активная жизненная позиция; удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт; сбалансированное питание; высокая медицинская активность; экономическая и материальная независимость; психофизиологическая удовлетворенность в семье; регулярная физическая и двигательная активность. В модели ЗОЖ Б. Н. Чумакова перечислены почти все благоприятные факторы воздействия на здоровье. Но в ней нет указания на необходимость учета индивидуальных особенностей человека. Кроме того, активная жизненная позиция человека может быть конструктивной и деструктивной, а значит, может воздействовать на его здоровье как благоприятно, так и неблагоприятно.

Подведем итог.

Если брать все рассмотренные выше работы в целом, то в них, на мой взгляд, содержатся все те составляющие, из которых, с учетом индивидуальных особенностей человека, может быть построена его собственная оздоровительная система или ЗОЖ. Составляющие: удовлетворенность трудовой деятельностью (учебой); высокая духовность; полноценный отдых; психофизиологическая удовлетворенность в семье, своей личной жизнью; экономическая и материальная независимость, и собственно оздоровительная самореализация. В последнюю входят: двигательная активность; сбалансированное питание; высокая медицинская активность; учет биоритмов, меры во всем; соблюдение правил личной гигиены.

Противоположностью ЗОЖ, оздоровительной самореализации человека, является его НОЖ, его отчуждение от своего здоровья. Если здоровый образ жизни связан с воздействием на здоровье благоприятных факторов, то НОЖ - с воздействием на здоровье факторов риска, неблагоприятных факторов, ведущих к его разрушению. К этим факторам относятся: неудовлетворенность трудовой деятельностью (учебой); бездуховность (безнравственность и т. д.); неполноценный отдых; психофизиологическая неудовлетворенность в семье, в личной жизни; экономическая и материальная зависимость;

оздоровительная бездеятельность (отчуждение), выражающаяся в: гиподинамии, неправильном питании, низкой медицинской активности, нарушении биоритмов, меры во всем; в пренебрежении правилами личной гигиены; в так называемой химической зависимости (курение, алкоголь, наркомания). ЗОЖ и НОЖ изображены на рис. 1.

Рис. 1

Здоровый образ жизни			Нездоровый образ жизни	
Удовлетворенность трудовой деятельностью (учебной).	Высокая духовность.	Полноценный отдых.	Неудовлетворенность трудовой деятельностью (учебой)	Бездуховность (безнравственность и т.д.)
Двигательная активность.				
Сбалансированное питание.				
Высокая медицинская активность.				
Учет биоритмов, мера во всем.				
<div data-bbox="412 612 771 975" data-label="Image"> </div>				
Соблюдение правил личной гигиены.	Психофизиологическая удовлетворенность в семье, в личной жизни.	Экономическая и материальная независимость.	Психофизиологическая неудовлетворенность в семье, в личной жизни.	Экономическая материальная зависимость.

Существенно отметить, что понятия ЗОЖ и НОЖ человека - это идеализации, ибо не так уж много на земле людей, которые ведут либо только почти совершенно ЗОЖ, либо практически полностью НОЖ. Для основной массы людей характерно противоречивое сочетание элементов ЗОЖ и элементов НОЖ. Так, например, человек может характеризоваться высокой нрав-

ственностью и почти не заниматься оздоровительной активностью, человек может заниматься физической культурой и быть бездуховным, человек может много внимания уделять работе со своей психикой и практически не заниматься своим физическим телом и т. д.

Необходимо отметить и то, что связь между ЗОЖ и НОЖ может приобретать диалектический характер: человек может переходить от преимущественно здорового образа жизни к нездоровому и от нездорового к здоровому.

Диалектичностью прежде всего и объясняется то, почему состояние здоровья человека есть величина переменная, динамичная. Считается, что ЗОЖ принадлежит около 50 - 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье человека. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20 - 25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, и на долю здравоохранения отводится 10%. Из сказанного очевидно, что здоровье каждого человека находится прежде всего в его собственных руках. Именно поэтому за состояние своего здоровья он несет ответственность и перед самим собой, и перед своими близкими, и перед обществом.

При обобщенном подходе к системе воздействующих на здоровье человека факторов ЗОЖ, на мой взгляд, можно выделить:

- факторы, воздействующие на его духовно-психическую сферу, на его внутренний мир;
- факторы, воздействующие на его физическое тело;
- факторы, воздействующие на его социально-практическую сферу (она включает: трудовую деятельность, семейную, общественно-политическую и экономическую).

Результатом этих воздействий является духовно-психологическая культура личности, физическая культура и социально-практическая культура. В итоге получается, что здоровье человека и его продолжительная продуктивная жизнь детерминируется уровнем его духовно-психологической культуры, физической культуры и культуры социально-практической. В свете сказанного очевидно, что НОЖ, болезни и преждевременная смерть людей детерминируются их духовной антикультурой или бездуховностью, пренебрежением физической культурой и антикультурным или субкультурным характером социально-практической деятельности.

Таким образом, культура - это и определяющий фактор здоровья человека, и мерило его ЗОЖ, а антикультура - определяющий фактор болезни человека, его преждевременной смерти и мерило его нездорового образа жизни. Из сказанного следует, что ЗОЖ - это культурный образ жизни, а НОЖ - антикультурный образ жизни. Культурный образ жизни означает, что человек строит его в резонансе с объективными законами жизни, а антикультурный образ жизни, что человек строит вопреки законам своей жизни.

При этом есть определенные основания для вывода о том, что в системе культурных факторов детерминации здоровья человека его духовно-психологической культуре принадлежит определяющая роль. Почему? Потому что духовная культура в виде общемировоззренческой культуры, когнитивной, нравственной и эстетической лежит в основании всей жизнедеятельности человека, а, значит, и в основании его физического здоровья и в основании социально-практической сферы.

Еще древнегреческий врач Гиппократ (460 - 377 до н. э.) утверждал: **«Мощный дух спасает расслабленное тело»**. Русский врач М.Я. Мудров (1776 - 1831) отмечал: **«Зная взаимные друг на друга действия души и тела, долгом считаю заметить, что есть душевные лекарства, кои врачуют тело»**. **«Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок сил сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков»**, - писал американский писатель У. Годвин (1756 - 1836).

Воздействие духа на тело осуществляется прежде всего через такую его составляющую, как эмоции (дух включает в себя также интеллект и волю). Положительные эмоции оказывают на наше тело саногенное воздействие, а отрицательные эмоции - патогенное.

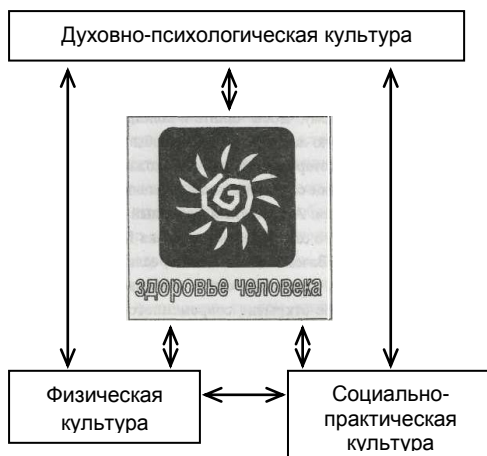
В различных отечественных и зарубежных источниках утверждается, что отрицательные эмоции являются причиной от 50 до 90% всех болезней современного человека. А из этого следует, что наше здоровье от 50 до 90% зависит от положительных эмоций, от благополучного состояния нашего внутреннего мира. Поэтому не только в здоровом теле здоровый дух, но и здоровый дух порождает здоровое тело.

В свою очередь, здоровье физического тела, достигаемое занятиями физической культурой, благотворно воздействует, с одной стороны, на духовно-психологическую сферу человека, а с другой - на его социально-

практическую сферу. А высокий уровень социально-практической культуры оказывает обратное благотворное воздействие и на духовно-психологическое здоровье человека и на физическое здоровье. Указанные выше связи изображены на рис. 2. Рисунок еще раз иллюстрирует то, что производство нами своего здоровья должно иметь системный характер.

Из сказанного выше очевидно, что оздоровительная самореализация личности - это сложная, многогранная деятельность. Поэтому в данной деятельности не стоит спешить, хвататься за все сразу, а при появлении отрицательных результатов оздоровительные действия следует прекратить и попытаться найти их причину.

Рис.2



В работе Г.П. Малахова «Создание собственной системы оздоровления» на большом фактическом материале анализируются многочисленные ошибки и заблуждения, допускаемые людьми в процессе самооздоровления, и указываются пути их преодоления. Но совсем избежать ошибок в своей самооздоровительной деятельности, как и во всякой другой, связанной с поиском, конечно, нельзя. И к этому надо внутренне быть готовым. При этом чем человек раньше займется самооздоровлением, тем этот процесс протекать будет легче. Идеальный вариант - овладение основными оздоровительными технологиями уже в юношеские годы, когда и тело, и душа еще сравнительно чисты и не имеют сколько-нибудь существенных отклонений от нормы. Когда же человек займется самооздоровлением после того, как он порядком загрязнит,

зашлакует и деформирует и свое тело, и свою душу, то это потребует от него немалых усилий. Русский мыслитель Д. И. Писарев (1840 - 1868) писал: «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстройственное состояние, а следовательно, как можно реже нуждался в починке». А известный народный мыслитель, один из пионеров природного оздоровления человека П. К. Иванов в своей «Детке» завещал: «Зачем болезнь лечить, если можно ее в тело не пускать». Но начать заниматься своим здоровьем никогда не поздно. «Самое большое открытие современного человека, - писал великий американский подвижник ЗОЖ Поль Брэгг, - это умение омолодить себя физически, умственно и духовно».

Список литературы

1. Мерзляков Ю. А. Путь к долголетию. Белфакс, 1994.
2. Андреев Ю. Три кита здоровья. Екатеринбург, 1993.
3. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. АО «Комплект». 1995. Т. 4.
4. Чумаков Б. Н. Валеология. М., 2002.

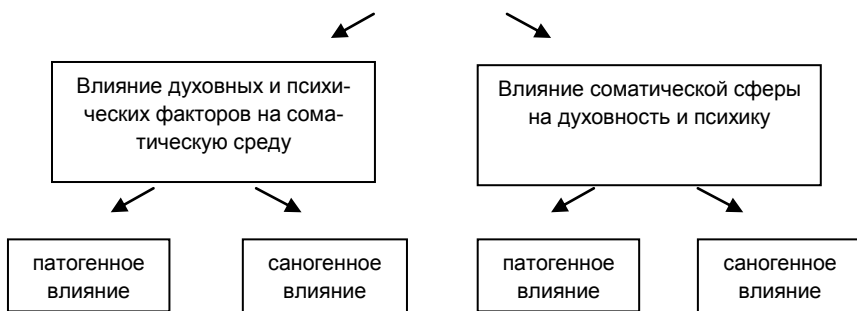


ПАТОГЕННОЕ И САНОГЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕЛА НА ДУХ И ДУХА НА ТЕЛО¹

Очень важной составляющей самопознания является познание нами воздействия нашего тела на дух (духовное) и воздействие духа (духовного) на тело. Выделяют два вида воздействия тела на дух: а) патогенное (с греческого: рождать страдания) или болезнетворное и б) саногенное (с латинского: оздоровление) или благотворное.

Взаимоотношения духа (духовного) и тела

¹ в соавторстве с к.м.н., доцентом Зыскиной М.А.



Патогенное воздействие имеет место при соматических заболеваниях, особенно хронических и тяжелых. Осуществляется данное воздействие посредством двух основных механизмов: соматогенного и духовогенного.

Соматогенное воздействие связано с определенными нарушениями в функционировании нашего физического тела, многочисленных его органов (отравления, язва желудка, ушиб и т. д.). От находящихся в органах рецепторов информация об аномалиях передается в мозг, и мы испытываем боль, переживаем физическое страдание. Духогенный механизм или, точнее, психо-генный механизм реализуется в виде отражения в нашем сознании проявлений болезни и ее последствий. А последствия эти для заболевшего человека могут быть связаны с изменением его трудоспособности, социального статуса (переход на инвалидность), семейного положения (невозможность вести половую жизнь) и т. д. При этом аномалии в организме влияют не только на эмоциональную сферу, но и на такие составляющие духа, как интеллект и воля, а также на личность в целом. Так, например, во время болезни снижается объем восприятия и переработки информации, способность к обобщению и ассоциативному мышлению, возрастает количество ошибок при выполнении умственной работы, падает интерес к жизни, семье, людям и т. д., появляется невыдержанность, раздражительность. Болезнь для человека может означать опасность, страх перед неизвестностью, утрату прежних социальных ролей, рассматриваться как наказание, возмездие за грехи или давать некоторые преимущества, в определенных условиях - освобождение от ответственности.

Отсюда возникают защитные реакции на болезнь - депрессия, чувство вины, изоляция, агрессивность, реакция вытеснения, отрицания, зависимость от других, тревожность.

В научной литературе описано развитие ребенка в условиях тягостного соматического заболевания и влияние заболевания на формирование личности. Понятию «Я» у больных детей соответствует отрицательный образ, за ним скрывается неприятие себя, недовольство своей внешностью, низкая самооценка. При соматических заболеваниях, наряду с изменением текущих духовных процессов, происходит формирование относительно целостного гносеологического образа или духовного новообразования, отражающего весь ход болезни и перестройку под воздействием ее нашего внутреннего мира. Духовное новообразование в литературе называют «внутренняя картина болезни» (ВКБ). Внутренняя картина болезни - это субъективная картина болезни, проживание личности в состоянии болезни. ВКБ включает в себя четыре компонента.

1. *Сенситивный* (с латинского - ощущение, восприятие). Например, одни люди относятся к зубной боли терпимо, другие в буквальном смысле лезут на стену. Одни с головной болью и температурой 37,5° сохраняют работоспособность, другие немедленно переходят на постельный режим. Такое повышенное или пониженное ощущение болезненного состояния, не являясь показателем тяжести заболевания, влияет на социально-психологическую адаптацию больного.

2. *Рациональный, или интеллектуальный*, - отражает собственную концепцию человека о болезни, ее причинах и последствиях, основанную на собственных знаниях, прошлом опыте. Концепция зависит от возраста, образования, уровня культуры, поведения окружающих, предрассудков и социокультурных норм общества.

3. *Эмоциональный* - это чувственная оценка больным своей болезни с точки зрения «опасности» и «безопасности». Так для часто, но не тяжело болеющих детей, характерно амбивалентное отношение к болезни. На сознательном уровне они понимают, что болеть плохо, но на эмоциональном для них она даже более привлекательна, чем здоровье, так как дает возможность быть ближе к матери, получив ее заботу и внимание. Так 84% часто болеющих детей полагают, что во время болезни их будут жалеть, больше обращать внимания и заботиться о них.

4. *Мотивационный* - связан с практическим деятельностным отношением к своему заболеванию. Выражается отношение в нашем определен-

ном поведении и образе жизни в процессе болезни и реабилитации (восстановление здоровья).

Возможны три варианта поведения больного. Первый вариант - духовная капитуляция перед болезнью («ничего мне не поможет», «я не вылечусь никогда», «я умру»). Второй - попытка ухода от болезни, игнорирование ее (уход в работу, злоупотребление алкоголем и т. д.). Третий - борьба с болезнью, активное сопротивление ей. В этом случае больной на основе своего идеального образа болезни выстраивает определенную линию поведения, направленную на исцеление (ходит к врачам, занимается естественным оздоровлением, бросает курить и т. д.). При этом следует отметить, что нет однозначной зависимости между характером болезни, ее протеканием и типом отношения людей к болезни. Последнее зависит от объективных и субъективных факторов: с одной стороны, от тяжести заболевания и длительности его, а с другой - от интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств личности, ее духовности и жизненных целей. Нередко при тяжелом хроническом заболевании мотив сохранения здоровья, бывший до этого одним из многих и не ведущим, может стать главным побудительным и смыслообразующим мотивом жизни, вытесняя почти все другие мотивы и уход в болезнь. Тогда полимотивированность поведения человека исчезает и мотивационная сфера его становится одномерной. В этом случае любые события интерпретируются с позиции вреда или пользы здоровью. Но эгоистическая сосредоточенность человека в случае заболевания только на болезни, как это ни парадоксально, ведет к усилению указанных выше негативных последствий болезни. И, наоборот, стремление к сохранению человеком во время болезни хотя бы части форм своей активности ведет к тому, что болезнь протекает гораздо легче и имеет менее заметные негативные последствия, что создает более благоприятные условия для выздоровления.

Возможно ли при соматическом заболевании духовное развитие человека? Все сказанное выше позволяет на этот вопрос ответить утвердительно. Но в одном случае развитие духовности идет от высшего к низшему, а в другом - от низшего к высшему. Первое имеет место тогда, когда человек всецело сосредотачивается на своей болезни, что ведет к оскудению его духовности и даже может привести к деградации личности. Второе - когда человек, ведя борьбу с болезнью, в то же время не замыкается на ней, а стремится использовать различные возможности для обогащения связей с миром. Так, напри-

мер, Н. Островский создавал художественные произведения, будучи слепым и почти полностью парализованным. Болезнь может послужить импульсом к самопознанию и переоценке человеком своей жизни, стать источником духовного прозрения и т. д. **«Добра частица есть во всяком зле. Лишь надо мудро извлекать ее»** (Шекспир).

В свете сказанного очевидна значимость вопроса об адекватности нашей «внутренней картины болезни» характеру заболевания, тяжести и задачам его лечения. Ведь сформировавшаяся у больного «внутренняя картина болезни» или «гносеологический образ болезни» оказывает существенное, а в некоторых случаях и решающее влияние на ход заболевания и процесс выздоровления. В зависимости от степени адекватности ВКБ, она может либо способствовать нашему выздоровлению, либо ему препятствовать.

ВКБ - центральное духовное образование больного. Поэтому заболевший человек должен стремиться прежде всего к объективному самопознанию своей болезни, к построению адекватного гносеологического ее образа. Анализ и корректировка созданной больным картины своей болезни должны быть в центре внимания и лечащих врачей. Но современные врачи (кроме психотерапевтов) этим не занимаются. Построение адекватной ВКБ предполагает: 1) стремление к получению объективного знания о причинах и условиях возникновения болезни и формах ее проявления, а также о причинах и условиях, которые ведут к исцелению от болезни. Разумеется, источником этих знаний должны быть прежде всего данные различных анализов и обследований, а также заключения врачей. Но к последним мы должны сохранять определенное критическое отношение, так как, во-первых, врачи могут ошибаться; во-вторых, разные врачи могут давать разные заключения. Поэтому нужен и самостоятельный поиск истины. Но при незнании вопроса ни в коем случае нельзя строить в отношении своей болезни произвольных домыслов и тем более использовать любые попавшие под руку средства исцеления. В некоторых отдельных случаях незнание наше может быть лучше знания. Дело в том, что не каждому больному (особенно когда он очень мнительный), во избежание шока, врач должен полно объяснять характер болезни и степень ее тяжести; 2) формирование твердой установки на активную борьбу с болезнью, а когда это необходимо, то и на сотрудничество с врачами. Никогда и ни при каких обстоятельствах больной человек не должен терять веры в возможность своего исцеления. Даже в случае диагноза заболевания, считающегося на данном

этапе развития медицины неизлечимым. Множество болезней, бывших неизлечимыми в прошлом, в настоящее время излечимы. Так будет и в будущем. Кроме того, наряду с официальной медициной, существует огромный арсенал технологий естественного оздоровления. Поэтому надо искать, искать и еще раз искать!

В чем выражается саногенное воздействие нашего тела на дух, сознание, психику? Выражение «В здоровом теле - здоровый дух» существует давно и известно всем. Однако представления наши о саногенном воздействии тела на дух пока весьма скудны. Чем это объяснить? А тем, что современная официальная медицина пока является преимущественно учением о болезнях, а не учением о здоровье.

Поэтому сегодня врачи занимаются прежде всего тем, чтобы восстановить здоровье людей, они борются со следствиями заболеваний, а не с их причинами. В действительности же медицина, врачи должны заниматься, в первую очередь, обучением людей тому, как каждый человек может активно создавать свое здоровье и тем самым устранять те причины, которые вызывают болезни, «как жить так, чтобы не пускать болезни в тело» (П. К. Иванов). Здесь можно отметить, что, в отличие от европейской и отечественной медицины, медицина восточная есть прежде всего учение о здоровье (аюрведа).

В саногенном воздействии тела на сферу духа можно выделить два направления:

- 1) изменение нашей духовной сферы в ходе физического выздоровления, когда осуществляется переход от негативного состояния духа к позитивному, к нормализации всех психических функций;

- 2) оптимизация нашей духовной жизни путем укрепления физического здоровья посредством физической культуры, правильного питания, голодания и других форм воздействия на свое физическое тело.

По аналогии с понятием «внутренняя картина болезни» представляется целесообразным разработать и понятие «внутренняя картина здоровья» (ВКЗ), или «гносеологический образ здоровья». Тогда оба эти понятия будут выступать видовыми по отношению к понятию «внутренняя картина организма» (ВКО). Когда ВКО осознана, осмыслена, то она выступает как часть нашей «Я-концепции» и нашего «Я-управляющего».

Самонаблюдение и наблюдение за другими людьми свидетельствуют, что такое особое духовное образование, как ВКО, есть у каждого человека. Но

то, какова у того или иного человека эта картина, зависит от уровня его физического здоровья, степени физического развития и уровня культуры, духовности.

По-видимому, в структуре «внутренней картины здоровья», как и в структуре «внутренней картины болезни» следует выделять сенситивную, рациональную, эмоциональную и мотивационную составляющие. Сенситивная составляющая связана с ощущением исходящей от нашего тела силы, бодрости, энергии, рациональная - со знанием особенностей функционирования нашего организма в зависимости от воздействия на него тепла или холода, употребления тех или иных продуктов питания и т. д., а также со знаниями своих физических и психологических возможностей: эмоциональная - с уверенностью, оптимизмом, доброжелательностью; мотивационная - с установкой на реализацию своих физических и духовных возможностей, способностей, на совершенствование их, а также на рассмотрение своей оздоровительной активности посредством овладения новыми формами, способами, технологиями воздействия на свое физическое тело.

Очевидно, что ВКБ, ВКЗ и ВКО в целом представляют собой составляющие нашего духа, проявления сознания, участвующего в нашем бытии; формироваться они могут как стихийно, так и сознательно. Самопознание своей ВКБ и ВКЗ и сознательное формирование их позволяет в определенной мере управлять как процессом протекания болезней и их исцеления, так и предупреждением и упреждением их (не допускать болезни в себя).

Познание патогенного и саногенного воздействия тела на дух воочию убеждает нас о принципиальном единстве тела и духа, о признании человека как психосоматического целого. Ярче всего отношения психики и соматики проявляются при изучении психосоматических расстройств. В широком смысле психосоматика определяется как подход к объяснению болезней, при котором особое внимание уделяется роли психических, духовных факторов в возникновении, течении и исходе заболеваний. Исходя из этого, представители психосоматической медицины (Ф. Александер, А. Данбар) определяют болезнь не как простую сумму локальных повреждений, строго расположенных в определенных анатомических структурах, а как сложную целостную систему, в которой соматическое всегда определяется психическим. В этом же убеждает патогенное и саногенное воздействие духа на тело.

Как дух воздействует на наше тело, а точнее на организм? Дух, как отмечалось, включает в себя три составляющих: интеллект, чувства и волю, но непосредственно на организм он воздействует только через чувства, эмоции. В зависимости от того, являются ли эмоции положительными, хорошими или отрицательными, дурными, воздействие их на организм будет соответственно саногенным или патогенным. При этом одни из отрицательных эмоций (беспокойство, страх, злость, гнев, горе и др.) перевозбуждают органы тела, перенапрягают мышцы, что и вызывает неприятные переживания, страдания. Другие же из отрицательных эмоций (скука, тоска, уныние и т. д.), наоборот, вызывают слишком слабое возбуждение органов и мышц, и это тоже вызывает неприятные переживания. К положительным относятся те эмоции, которые вызывают оптимальное возбуждение органов и мышц, т. е. не слишком сильные и не слишком слабые. Они вызывают приятные переживания. Это такие чувства, как радость, любовь, вера, надежда, мужество, невозмутимость и др.

Но все эмоции вызывают изменения и в нашем организме (во внутренних органах, кровеносных сосудах, эндокринных железах и т. д.) и в нашей телесности (походке, мимике, выражении глаз и т. д.).

Проиллюстрируем это на примере такого чувства, как гнев. В состоянии гнева в телесности человека происходят следующие изменения: покраснение лица, расширение зрачков, сжатие губ и кулаков, дрожание рук и часто дрожь в голосе.

А вот некоторые изменения, происходящие в организме: мышцы у выходного отверстия желудка так сильно сжимаются, что из него ничего не выходит, а весь желудочно-кишечный тракт охватывает судорога. Вследствие этого некоторые люди во время гнева или после него испытывают острую боль в желудочно-кишечном тракте.

Приступы гнева резко повышают частоту сердцебиений (число ударов возрасти может до 220 и выше). Резко повышается кровяное давление (от нормального 130 до 230 и выше). В результате этого может произойти так называемый апоплексический удар (кровоизлияние в мозг, паралич). Когда человек рассержен, гневается, то коронарные артерии в сердце его сжимаются так сильно, что может начаться стенокардия («грудная жаба») или даже произойти роковая закупорка коронарных сосудов.

В различных источниках информации утверждается, что эмоции являются причиной от 50 до 90% всех болезней современного человека. Вот некоторые данные:

Физические проявления болезни	Из них вызвано эмоциями (в%)
Болезни в шейных позвонках	75
Спазмы в горле	90
Боли, похожие на язвенные	50
Головокружение	80
Головные боли	80
Несварение желудка	70
Усталость	90

Сегодня более 30% обратившихся за медицинской помощью нуждаются не столько в медикаментозном лечении, сколько в психоэмоциональной коррекции. Из приведенных данных явствует, что ведущая роль в детерминации наших болезней, а значит и здоровья в целом, принадлежит нашей душе, духовным факторам, нашим смысложизненным ориентациям. Все болезни, вызванные эмоциями, это физические болезни, болезни нашего организма. И болезни эти вызываются не душевно-психическими отклонениями от нормы, не патологиями, а исключительно смысложизненным содержанием наших чувств, которые выступают как психоэмоциональные стрессоры.

Повреждающий эффект психоэмоционального стресса порой зависит не от его силы, а от того каким образом обстоятельства пересиливаются и интерпретируются человеком, что они значат для конкретной личности. На этом основании можно утверждать, что один и тот же психоэмоциональный стрессор может привести или к проблеме соматической «поломки» организма или к активизации ресурсных возможностей духа личности и приобретению позитивного опыта, стрессовослаждающего поведения. Если человек успешно преодолевает жизненные трудности, душевные сомнения, тревоги, то для него они минимально стрессовые и не вызывают заметных изменений здоровья.

Умение преодолевать жизненные трудности, адекватно используя механизмы социально-психологической адаптации, определяет в конечном счете, становятся они патогенными факторами или нет.

Положительные эмоции в целом вызывают два основных последствия; а) они вытесняют отрицательные, патогенные эмоции; б) воздействуют на ги-

пофиз, а гипофиз обеспечивает слаженную работу всех желез внутренней секреции. Благодаря этому создается такое состояние души, которое можно определить как удовлетворение, радость, наслаждение, уверенность в своих силах, или, говоря кратко, как переживание счастья. А счастье как переживание удовлетворения жизнью есть высший идеал и предел человеческих мечтаний, конечный пункт человеческого бытия. Из сказанного следует, что все то в человеческой жизни, что в границах духовности ведет к удовольствию, - познание мира (в том числе и через образование и самообразование), формирование своей духовности, овладение умениями и навыками в различных видах деятельности и достигаемые в них лично и общественно полезные предметные результаты и т. д. - все же есть только условие для достижения конечной цели - переживания удовлетворения жизнью, счастья, эмоционального равновесия. Из этого вытекают два принципиальных вывода.

Вывод первый. В системе человеческих ценностей высшей ценностью является чувство удовлетворения жизнью, чувство счастья, чувство эмоционального равновесия. Что же касается интеллекта и воли, то они в конечном счете являются только слугами этих чувств. Хороши они только в том случае, если способны созидать и поддерживать эти чувства, сохранять эмоциональное равновесие человека **«Глупец гоняется за наслаждениями и находит разочарование, мудрец же только избегает горя»** (А. Шопенгауэр).

Вывод второй. Главная цель образования состоит не столько в накоплении обучающимися самого по себе предметного знания о мире, сколько в овладении знаниями - технологиями, указывающими на то, как человек должен правильно действовать в этом мире, в различных формах своей активности, чтобы действия эти вели к положительным эмоциям и поддерживали эмоциональное равновесие. Коротко говоря, цель образования состоит, прежде всего, в вооружении учащихся теми знаниями, которые бы позволили им управлять миром своих чувств и находить оптимальный выход из трудных жизненных состояний. Можно иметь очень развитый интеллект, обладать обширными знаниями и богатством и быть несчастным, если не владеть технологиями управления миром чувств своих.

ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВЬЕ



Здоровье - дорожке золота. *В. Шекспир - английский поэт и драматург (1564-1616).*



Здоровье - всему голова. *М.А. Шолохов - советский писатель (1905 - 1984).*



Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума - в знании. *А. Шопенгауэр - немецкий философ (1788-1860).*



Единственная красота, которую я знал, - это здоровье. *Г. Гейне - немецкий поэт, критик, публицист (1797 - 1856).*



Жизнь не в том, чтобы жить, а жить, творя и быть здоровым. *Марциал - римский поэт-эпиграммист (около 40 - около 104).*



Здоровье - это главное жизненное благо. *Я. Корчак - польский писатель, педагог, врач. (1878 - 1942).*



Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. *А. Шопенгауэр.*



Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы. *Т. Корлейль - английский историк, писатель, публицист (1795 - 1881).*



Здоровье - великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других. *Т. Корлейль.*














Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту. *Т. Мор - английский писатель, гуманист, философ, один из основоположников утопического социализма (1478 - 1535).*



Здоровье - дорожке золота. *М. Рей - польский писатель (1505 - 1569).*



Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья. *Цицерон - римский философ, оратор и политический деятель (106 - 43 до н.э.).*


-  Прекрасное и красивое в человеке немыслимо без представления о гармоническом развитии организма и здоровья. *Н.Г. Чернышевский - русский революционный демократ, философ, публицист (1828 - 1889).*
-  Счастье есть продукт здоровья, а потому каждый человек должен стараться, чтобы физические расстройства были не более как исключительными явлениями. *С. Смайлс - английский писатель-моралист (1816 - 1903).*
-  Врач-философ - богоравен. *Гиппократ - древнегреческий врач, реформатор античной медицины, материалист (ок. 460 - ок. 370 до н.э.).*
-  Надежда выздороветь - половина выздоровления. *Ф. Вольтер - французский писатель, философ-просветитель, историк, публицист (1694 - 1778).*
-  Чем больше продвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их. *И.И. Мечников - русский естествоиспытатель (1845 - 1916).*
-  Нельзя лечить тело, не леча душу. *Сократ - афинский мудрец, один из родоначальников диалектики (около 470 - 399 до н.э.).*
-  Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. *Л. Сенека - римский философ-стоик, поэт, государственный деятель (около 4 до н.э. - 65).*
-  Воздержанность и труд - вот два истинных врача человека: труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им. *Ж.-Ж. Руссо - французский мыслитель, писатель, педагог (1712 - 1778).*
-  Мощный дух спасает расслабленное тело. *Гиппократ.*
-  Веселые люди быстрее выздоравливают, и веселые мысли хороши при всякой болезни. *К. Бострем - шведский философ (1797 - 1866).*
-  Радость, делая человека все чувствительнее к каждому биению жизни, укрепляет тело. *И.П. Павлов - русский ученый-физиолог (1849 - 1936).*


- ⚡ Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. *Ювенал - римский поэт-сатирик (60 - 130).*
- ⚡ Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков. *У. Годвин - английский писатель (1756 - 1836).*
- ⚡ Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них. *Томас Мор - английский писатель, гуманист, философ, один из основоположников утопического социализма (1478 - 1535).*
- ⚡ Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. *Сократ.*
- ⚡ Всякая неводержанность в еде есть зачаток самоубийства; это невидимый поток под домом, который рано или поздно подмывает его фундамент. *Д. Блэкки - английский философ и поэт (1809 - 1895).*
- ⚡ Ешь столько, чтобы тело не гибло от переедания. *А. Джамшид - персидский и таджикский поэт и философ (1414 - 1492).*
- ⚡ Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828 - 1910).*
- ⚡ Всякое излишество есть порок. *Сенека - римский философ-стоик, поэт, государственный деятель (около 4 до н.э. - 65).*
- ⚡ Если перейдешь меру, то самое приятное станет самым не приятным. *Демокрит - древнегреческий философ, один из основателей античной атомистики (ок. 470 или 460 до н.э. - умер в глубокой старости).*
- ⚡ Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило мудрости. Ни воздержание, ни излишества не дают счастья. *Ф. Вольтер - французский писатель, философ-просветитель, историк, публицист (1694 - 1778).*
- ⚡ Великое, всегда невинное, всегда спасительное лекарство — трезвость, умеренность в наслаждениях, спокойствие духа, телесные упражнения. *Фенелон - французский писатель (1651-1715).*


- ☞ Сон и бессонница, если то и другое бывает сверх меры, - болезнь. *Гиппократ* - древнегреческий врач, реформатор античной медицины, материалист (ок. 460 – ок. 370 до н. э.).
- ☞ У всех тех, которые предаются удовольствиям желудка и переходят надлежащую меру в еде, в вине или в наслаждениях любви, удовольствия бывают кратковременные и быстротечные, продолжающиеся, лишь пока они едят или пьют; страдания же, получающиеся в результате этой невоздержанности, бывают многочисленны и продолжительны. *Демокрит*.
- ☞ Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее. *Э. Фейхтерслебен* – австрийский врач и писатель (1806-1849).
- ☞ Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы. *Б. Франклин* – американский политический деятель, писатель, ученый (1706–1790).
- ☞ Переедание приводит к болезни, так показывает практика. *Гиппократ*.
- ☞ Мы пьем за здоровье других и портим свое. *Дж. К. Джером* - английский писатель-юморист (1859–1927).
- ☞ Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру. *Абу-ль-Фарадж* - арабский поэт и ученый (897–967).
- ☞ Умерен будь в еде – вот заповедь одна, Вторая заповедь - поменьше пей вина. *Ибн Сына* – ученый-энциклопедист восточного Средневековья (980–1037).
- ☞ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. *Гиппократ*.
- ☞ Гимнастика удлинит молодость человека. *Д. Локк* - английский философ, педагог (1632–1704).
- ☞ Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. *А. Моссо* – итальянский художник (1846–1910).


- Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Аристотель — древнегреческий философ — энциклопедист и ученый. *Учитель А. Македонского (384—322 до н.э.).*
- Гимнастика и работа на свежем воздухе — лучшая гарантия здоровья. *К. Жорди — французский буржуазный политический деятель, публицист, памфлетист (1771—1821).*
- Труд является основным условием человеческой жизни, а физические упражнения всегда были источником возникновения положительных и радостных эмоций, развития силы, предупреждения заболеваний. *И. М. Саркизов-Серазини — советский ученый, один из основоположников лечебной физкультуры и спортивной медицины в СССР (1887—1964).*
- Главным средством предупреждения болезней является гармоничное развитие духовных и физических сил человека. *П. Ф. Лесгафт — русский врач, педагог, основоположник физического воспитания (1837—1909).*
- Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились бы в его деятельности. *К. Д. Ушинский — русский педагог (1824-1870).*
- Любите гимнастику, она даст вам хорошее физическое развитие и здоровье, бодрость духа! В этом вам порукой мои 90 лет! *Н. А. Морозов — русский революционный и общественный деятель, ученый (1854-1946).*
- Отдых после умственного труда - это не ничего не делание, а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно. Необходимо чередовать труд умственный с физическим. *К. Д. Ушинский.*
- Главные медикаменты - это чистый воздух, холодная вода, пила и топор. *В. Д. Поленов - русский художник, академик (1844-1927).*
- В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа. *А. Цельс - древнеримский ученый и врач (25 до н.э. - 50 н.э.).*
- Ходьба оживляет и одушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении,


тогда ум тоже начинает двигаться. *Ж.-Ж. Руссо - французский мыслитель, писатель, педагог (1712 - 1778).*


 Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нравов, для чего необходимы физические упражнения. *К. Д. Ушинский.*


 Движение - кладовая жизни. *Плутарх - древнегреческий историк, философ, писатель (около 46 - около 127).*

 Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения. *Т. Тассо - итальянский поэт эпох Возрождения и Барокко (1544-1595).*

 Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет портится и гниет. *Н. М. Максимович-Амбодик - русский врач, основоположник научного акушерства в России (1744-1812).*

 Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828 - 1910).*

 Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. *Л.Н. Толстой.*

 Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе. *Г. Спенсер - английский философ, социолог (1820-1903).*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ



Труд как основное условие существования человека и основная сфера его деятельности, несмотря на разные ценностные отношения к нему в разные эпохи, объективно всегда был и остается непреходящей ценностью. «Тот, кто с детства знает, что труд есть закон жизни, кто смолоду понял, что хлеб добывается в поте лица, тот способен к подвигу, потому что в нужный день и час у него найдется воля его выполнить и силы для этого» (Ж. Верн, французский писатель. 1828-1905). «Надо поставить свою жизнь в такие условия, чтобы труд был необходим. Без труда не может быть чистой и радостной жизнь» (А.П. Чехов, русский писатель. 1860-1904). «Работа - это главное в жизни. От всех неприятностей, от всех бед можно найти только одно избавление - в работе» (Э. Хемингуэй, американский писатель. 1899-1961). «Несомненное условие счастья есть труд: во-первых, любимый и свободный труд; во-вторых, труд физический, дающий аппетит и крепкий успокаивающий сон» (Л.Н. Толстой).

Все сказанное дает основание для вывода о том, что в системе целостной самореализации человека его профессионально-трудовой самореализации принадлежит роль определяющая. Принципиальная особенность любой профессиональной деятельности состоит в том, что она имеет общественный характер. Это значит, во-первых, что любая профессионально-трудовая активность так или иначе опирается на трудовой опыт предшествующих поколений людей, живших в прошлом и живущих сегодня. И задача каждого самореализующегося человека состоит в том, чтобы в этом опыте не только сохранить все ценное, но и умножить его. «Чтобы пирамида моей жизни, основание которой было заложено еще до меня, поднялась как можно выше» (И. Гете, немецкий поэт, ученый, мыслитель. 1749-1832). Это значит, во-вторых, что любая профессиональная деятельность индивида, будучи в той или иной мере отдельной, обособленной от трудовой деятельности других индивидов (разделение труда) одновременно удовлетворяет и потребности данного индивида и потребности других индивидов, общества. Вследствие этого в трудовой самореализации наиболее полно диалектически сочетается стремление к получению благ, удовольствие для самого себя со стремлением к созданию

благ для других людей. Понятно, что благом для других являются созданные в процессе труда полезные продукты, результаты труда. Но что является благом в профессиональной самореализации для самого субъекта труда? Разумеется, труд есть прежде всего основной источник доходов, средств существования, а получение их - существенный источник удовлетворения.

Но не менее, если не более, важным в профессионально-трудовой самореализации является то удовлетворение, наслаждение, которое получает человек от самого процесса труда и от получаемого в этом труде результата, имеющего общественную ценность и общественное признание. Гедоническую роль труда отмечали многие деятели культуры, предприниматели и представители других профессий. **«Для людей работа является наслаждением»** (Эзоп, древнегреческий баснописец. VI-V вв. до н.э.). **«Сознание плодотворности труда есть одно из самых лучших удовольствий»** (Л. Вовенарг, французский писатель-моралист. 1715-1747). **«Работа - мое первое наслаждение»** (В. Моцарт, австрийский композитор. 1756-1791). **«Трудись для того, чтобы наслаждаться»** (Ж.-Ж. Руссо, французский мыслитель, писатель, педагог. 1712-1778). **«Труд и наслаждение представляют собой два существенных условия человеческой жизни - личной и общественной»** (В. Вейтлинг, деятель немецкого рабочего движения. 1808-1871). **«Проверь, лишь тот знаком с душевным наслаждением, кто приобрел его трудами и терпением»** (И. Гете). **«Удивительным когда-нибудь покажется, что было время, когда существовали люди, наслаждавшиеся без труда за счет трудившихся без наслаждения»** (Г. Спенсер, английский философ, социолог. 1820-1903). **«При этом величина материального богатства - отмечает немецкий бизнесмен Эрих Лежен, - не имеет решающего значения. Удовлетворение, которое несет с собой успешная деятельность, и есть собственная награда! Энергия, которая наполняет меня, когда я чувствую, что своим выступлением по-настоящему могу взволновать, завести, даже воодушевить целую аудиторию, приносит мне значительно больше удовлетворения, чем сам полагающийся мне гонорар. Это ощущение возможности менять в лучшую сторону умонастроение другого человека придает мне невероятную силу. Оно заряжает меня энергией до следующего выступления».**

Но при каких условиях это возможно? Вот лишь некоторые из них.

1. Когда выбранный человеком вид профессиональной деятельности выступает сферой реализации его способностей, возможностей, соответствует

его призванию. «Каждый человек должен преимущественно браться за то, что для него возможно и что для него пристойно» (Аристотель, древнегреческий философ. 384-322 до н.э.).

«Берись за то, к чему ты сроден,

Коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец»

(А.И. Крылов, русский писатель, баснописец. 1796-1844)

Следует отметить, что в настоящее время вопрос о том «Кем быть?» становится все более острым. И проявляется это не только в быстрой смене запросов общества на новые виды деятельности, но и в том, что профессиональное самоопределение в динамично развивающемся и во все более усложняющемся обществе становится задачей повышенной сложности. В процессе профессионального самоопределения возникает немало коллизий: работа выгодная, но не по призванию; работа не очень выгодная, но соответствует призванию, является творческой; работа и выгодная и по призванию, но небезопасная для здоровья.

2. Когда сформулировалась внутренняя готовность к труду, любовь к нему. «Для человека с талантом и любовью к труду не существует преград» (Л. Ван Бетховен, немецкий композитор. 1770-1825). «Нужно любить то, что делаешь, и тогда труд - даже самый грубый - возвышается до творчества» (А.М. Горький). «Трудно всякое дело, если только не хочется его делать, легко всякое дело, за которое мы беремся с полным убеждением в его плодотворности и необходимости» (Г.В. Плеханов, деятель русского международного рабочего и социалистического движения. 1856-1918).

3. Когда сформулировался комплекс необходимых для трудовой деятельности способностей, качеств, умений (трудолюбие, самодисциплинированность, настойчивость, терпение, готовность преодолевать препятствия, неудачи и др.). «Истинное сокровище для людей - умение трудиться» (Эзоп). «Секрет гения - это работа, настойчивость и здравый смысл» (Т. Эдисон, американский ученый, изобретатель. 1847-1931). «Нет еще на свете такого холма, вершины которого настойчивость в конце концов не достигает» (Ч. Диккенс, английский писатель. 1812-1870).

«Пол дела сделано, и в этом нет сомнения,

Коль ты сумеешь запастись терпением» (И. Гете)

«Терпение и время делают больше, чем сила или страсть» (Ж. Лефонтен, французский баснописец. 1621-1691).

«Современному человеку при выборе профессии нужно обязательно учитывать пять «Т»: талант, трудолюбие, терпение, такт, темперамент» (В.И. Филатов, директор Московского городского центра профессиональной ориентации).

В профессиональной самореализации «главное - отдать все силы избранному делу. Невозможно требовать от человека большего. Делайте маленькое дело, но овладейте им в совершенстве и относитесь к нему как к делу великому. В своей области вы станете великим человеком. И о вас пойдет молва. Ибо совершенство - редкость» (А. Моруа, французский писатель, литературовед. 1885-1967). Заглянув в свою душу при свете совести, мы должны убедиться, что сделанным можно гордиться или, по крайней мере, за него не краснеть. Труд, доставляющий удовлетворение - основная составляющая счастья в жизни.

Важнейшая задача каждого молодого россиянина состоит в том, чтобы, познав свои способности, правильно выбрав дело жизни, глубоко изучив его достичь в нем мастерства, профессионализма. Только при этом условии Россия в сравнительно недалеком будущем может стать процветающей страной.

Успешный труд является важным условием сохранения здоровья и даже фактором исцеления некоторых болезней: радости, доставляемые человеку творческим трудом, как положительные эмоции, оказывают исключительно благотворное воздействие на его психику и тело. Специально следует сказать о труде физическом, который, особенно для людей труда умственно-го, часто бывает лучшим лекарством: он взбадривает организм, повышает его защитные функции, нередко переключение на физический труд излечивает гипертоническую болезнь, восстанавливает нарушенный обмен веществ. Занятия физическим трудом наиболее эффективны для купирования трудных состояний души, вызываемых наплывом мысли, приобретших застойный, навязчивый характер. Труд активизирует процессы внутреннего торможения, вследствие чего мы становимся способными более активно переключаться с тревожных мыслей и переживании на такие, которые имеют положительную эмоциональную окраску. «Когда чувствуешь уныние, ищи исцеление в труде» (А. Линкольн, американский государственный деятель, президент США. 1809-1865). «Труд есть одно из неперенных условий искусства дожить до ста лет» (М. Шеврель, французский врач. 1754-1845). «Физический труд по-

могает забывать о нравственных страданиях» (Ф. Ларошфуко). «Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились в его деятельности» (К.Д. Ушинский, русский педагог. 1824-1870).

Существенно отметить и то, что физический труд благотворно воздействует также на труд умственный. «Телесный труд не исключает возможности умственной деятельности, не только не унижает ее достоинство, но и поощряет ее» (Л.Н. Толстой). «Всю жизнь мою я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т.е. соединял голову с руками» (И.П. Павлов, русский естествоиспытатель. 1843-1936).

Рассмотрим теперь вопрос о профессиональном воспитании.

Мы исходим из того, что сущность воспитания вообще состоит в формировании у человека его отношения к обществу, природе и самому себе (например, нравственного отношения, эстетического и т.д.). Результат воспитания находит свое выражение в позиции личности, в ее качествах (честности или лживости, добросовестности или недобросовестности и т.д.).

Воспитание может быть сознательным или стихийным. Сознательное воспитание - это систематическое и целенаправленное воздействие на психологическое, физическое, духовное и социальное развитие личности. Тот, кто воспитывает, или субъект воспитания, является воспитателем, а тот, кого воспитывают, является воспитанником. Сознательное воспитание представляет собой диалектическое единство общественного воспитания (внешними субъектами), или просто воспитания, и самовоспитания.

Общественное воспитание - это процесс целенаправленного формирования определенного отношения к миру в условиях специально организованной воспитательной системы, обеспечивающей взаимодействие воспитателей и воспитанников. Самовоспитание - это самостоятельное формирование воспитанником того или иного отношения к миру и к самому себе.

Между общественным воспитанием и самовоспитанием имеет место диалектическая взаимосвязь. Общественное воспитание в зависимости от содержания может как стимулировать самовоспитание, так и тормозить его (например, воздействие гуманистического и авторитарного воспитания на самовоспитание будет прямопротивоположным). Если общественное воспитание по

содержанию с самовоспитанием совпадают, то последним оно будет востребовано.

В едином процессе сознательного воспитания личности общественному воспитанию, на наш взгляд, в конечном счете принадлежит роль определяющая, а самовоспитанию - решающая. Объясняется это тем, что основное содержание воспитания заключено в общественном опыте, и сделает ли личность его достоянием своего Я или не сделает, это в решающей мере зависит от самой личности. Более того, общественное воспитание только тогда достигает цели, когда оно переходит из внешнего воспитания во внутреннее, в самовоспитание, т.е. когда требования общества к личности становятся собственными требованиями личности к самой себе. **«Поставь над собой сто учителей, - отмечал В.А. Сухомлинский, - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставлять себя и сам требовать от себя».**

Самовоспитание выступает через поиск смыслов, как формирование своего отношения к миру и самому себе, как процесс становления качеств, свойств, функциональных способностей личности, как процесс выработки умений, навыков, привычек строить свою жизнедеятельность в соответствии с определенными нормативными требованиями (нормами культуры или антикультуры, нормами светской или религиозной жизни и т.д.). Осуществляется самовоспитание через многократное повторение (упражнения) тех или иных действий, реальных отношений, с целью приобретения ими устойчивого характера.

В целом же воспитание как процесс становления личности - это научение и самонаучение действовать в соответствии с определенными идеалами и технологиями, это внутренняя работа по выработке у себя способности выполнять определенные функции. Поэтому задача воспитания в вузе - формирование у студентов позитивных мотивов, установок в аудиторной и внеаудиторной деятельности, овладение методами и технологиями достижения в них целей.

При этом воспитание, если его рассматривать во внутреннем плане личности, - это не особая деятельность, а собственный момент различных видов деятельности и их условие. Поэтому нет валеологического воспитания вне занятия личности физической культурой, нет профессионального воспитания вне реальной профессиональной деятельности и т.д. или процесса под-

готовки к ней. Иначе говоря, вне участия человека в реальной деятельности воспитания нет. Нельзя научиться плавать не входя в воду.

Стихийное воспитание - это неконтролируемое социальными институтами и самим индивидом воспитательное воздействие на него окружающей среды (воздействие, например, на ребенка асоциальной семьи, воздействие на подростка неформальных групп и т.д.). Это воспитание может быть позитивным и негативным. Задача целенаправленного гуманистического общественного воспитания и самовоспитания состоит в том, чтобы сохранять и развивать продукты позитивного стихийного воспитания и искоренять результаты негативного воспитания и противостоять его воздействию. Последний процесс связан с перевоспитанием.

Одним из видов воспитания является профессиональное воспитание. Профессиональное воспитание понимается как воспитание, которое осуществляется профессионально и как воспитание профессионала.

Гуманистическое профессиональное воспитание в вузе и воспитание вообще в процессуальном плане может быть понято только в контексте функционирования и развития культуры в ее взаимосвязи с деятельностью.

В культуре можно выделить три измерения.

Первое - объективное измерение. Оно связано со всеми позитивными результатами предшествующей человеческой деятельности в виде материальных и духовных ценностей, а также тех требований, которые общество предъявляет к отдельным индивидам. Все эти явления существуют объективно и выступают по отношению к отдельным индивидам как нечто внешнее и имеют определенное значение. Поэтому каждый человек живет в мире значений окружающих искусственных предметов, которые, выражаясь образно, имеют свою социальную душу.

Второе измерение культуры - субъективное. Оно связано с усвоением профессиональной культуры и формированием профессиональной субъектности, выражающейся в уровне компетентности, квалификации, профессионализма и в других качествах.

Третье измерение культуры - деятельностное. В процессе деятельности происходит взаимодействие определенных материальных объектов культуры и способностей субъекта к профессиональной деятельности вследствие чего создаются новые объекты культуры или воспроизводятся прежние (например, в процессе серийного производства).

С тремя измерениями культуры связаны три аспекта любого воспитания, в том числе и профессионального. Это: социальный аспект, индивидуальный и индивидуальный-социальный.

Социальный аспект воспитания связан с объективной потребностью общества в овладении представителями нового поколения культурным опытом предшествующих поколений. Через принятие этого опыта, его ценностей раскрывается социальное значение воспитания как инструмента продолжения общества в бытии отдельной личности. Только через овладение культурным опытом предшествующих поколений возможно воспроизводство и прогрессивное развитие как общества, так и личности. Если бы этот опыт полностью отрицался, то каждому поколению пришлось бы начинать с нуля. Приобщение каждого индивида к культурному опыту, к существующим ценностям выступает как социализация (с латинского - общественный). Социализацией обеспечивается интеграция индивида в общество, вхождение его в социальную среду. В процессе социализации индивида происходит не только усвоение знаний, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе, но и воспроизводство посредством регуляции его деятельности определенных социальных отношений.

Так как социальный опыт по своему содержанию может быть как прогрессивным, так и регрессивным, то такой же по своей направленности может быть и социализация личности. Профессиональная социализация связана с присвоением истинного социального опыта, истинных ценностей, культуры, а регрессивная - с присвоением ложного социального опыта, антиценностей, антикультуры.

Итак, социализация связана с присвоением социального опыта, который представляет собой нечто общее, так сказать, рассчитанное на потребление его всеми. Но индивидуальные потребители общественного опыта не могут освоить все его содержание и тем более следовать ему слепо. Объясняется это, во-первых, тем, что всем человеческим индивидам присуще не только нечто общее, родовое, универсальное, но и уникальное, неповторимое, самобытное в физическом, психологическом, духовном и социальном аспектах. Поэтому общественный опыт чаще всего усваивается не механически, а преломляется в индивидуальных особенностях каждого индивида и этими особенностями трансформируется.

Из сказанного следует, что социализация личности должна диалектически сочетаться с индивидуализацией, опосредоваться ею. С индивидуализацией связан индивидуальный аспект воспитания. Индивидуализация, с одной стороны, означает такую организацию педагогом учебно-воспитательного процесса, которая основывается на учете индивидуальных особенностей студента, его уникальности, а с другой - определение самим студентом своего отношения к культуре, знаниям, учебе, профессии и к самому себе и т.д. Через определение своего отношения к явлениям окружающего мира и к самому себе выявляется их ценность, значимость для себя. Определение своего отношения выступает как поиск личностного смысла. Смысл - это значимость для студента тех или иных явлений, процессов, сообщений, действий и т.д., его соотношение с его потребностями и интересами.

Как формируется личностный смысл? Первый механизм формирования. Все, что создано в обществе в виде второй природы и сами деятельности, в которых создаются определенные продукты, существуют вне студента и имеют, как уже отмечалось, объективное значение. Все это есть поле значений. Оно включает в себя как ценности, так и антиценности. То, что в мире ценностей и антиценностей вызывает у студента положительные чувства, удовлетворение, выступает для него как ценность, то же, что вызывает у него отрицательные чувства - выступает для него как антиценность, и он его отвергает, рассматривая как лишенное для него смысла. Затем то или иное эмоциональное отношение к определенным явлениям осознается и это отношение становится сознательным (но оно может и не осознаваться).

Второй механизм формирования личностного смысла связан положительной или отрицательной сознательной оценкой какого-либо явления и определением к нему соответствующего отношения, в том числе и эмоционального.

Явления, к которым студент относится положительно, становятся для него ценностью и обретают личностный смысл. А в основе личного смысла лежат личные потребности.

Выделим некоторые характеристики смысла.

1. Смысл - это то, ради чего человек живет.
2. Смысл - это всегда субъективное образование индивида, это его субъективное отношение к объективно существующим значениям и ценностям.

3. Смысл может существовать как в осознанной, так и в неосознанной (иррациональной) формах.

4. Смысл, если он существует в осознанной форме, то это не просто мысль, знания, но сплав знаний, чувств и воли, это убеждение человека, это его готовность действовать в соответствии с определенным знанием практически.

5. Смыслы не имеют надиндивидуального, надпсихологического существования. Они могут быть поняты только в контексте реальной деятельности индивида.

6. Знания человеку можно передать, смысл же человек должен выработать, определить только сам. Знания, например, о нравственности человеку можно передать и он их может хорошо усвоить. Но вот будет ли он в своей жизни следовать этому знанию или не будет - зависит от определения им отношения к этому знанию, того, станут ли они его личностным смыслом или нет.

7. Смыслы задают направленность деятельности индивида, посредством их она регулируется и оценивается.

8. Смыслы конкретного человека в развитой форме представляют собой определенную систему. Ядро этой системы - смысл жизни. 1-й круг вокруг ядра - смыслы конкретных видов деятельности (эстетический, бытовой и т.д.). 2-й круг - смыслы конкретных действий через которые реализуются смыслы определенных видов деятельности. Так, например, смысл учебной деятельности студента - формирование профессиональной субъектности. А формирование этой субъектности предполагает формирование у студента нравственной культуры, когнитивной, коммуникативной и т.д.

Поиск студентом смысла профессиональной деятельности - центральная проблема профессионального воспитания.

Смысл - это то, ради чего человек живет. Человек не усваивает смысл, а находит его сам. Обрести смысл - значит быть у себя не в гостях, а дома, значить быть самим собой.

9. Итогом выработки студентом смысла является его самоопределение. Самоопределение студента - процесс и результат сознательного выбора собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни.

Таким образом, через смыслы человек находит себя, становится самим собой, живет своим, а не заемным умом. «Прожить свою жизнь, - писал Ф.М. Достоевский, - значить избежать участи тех, которые всю жизнь прожили, а себя в ней не нашли».

По мнению Н.М. Борытко «Самоопределение понимается как способность человека строить жизнь в соответствии со своей индивидуальностью, как способ взаимодействия человека и общества, как готовность к рациональной организации времени, как способность к саморегуляции» (Борытко Н.М. Профессиональное воспитание студентов вуза. Волгоград, 2004). В Толковом словаре (С.Ю. Ожегов и Н.Ю. Шведова. 1997) читаем: «Самоопределиться - осознать себя..., определить свое особое место в мире, обществе». В. Даль под самоопределением понимает «самостоятельное распоряжение собственной судьбой по собственному выбору» (Даль В. Толковый словарь: В 4-х т. М., 1994. Т.4. С.36).

Самоопределение - это, с одной стороны, процесс поиска, нацеленный на определение человеком своего места в жизни на основе осмысления разного рода ценностных ориентаций или выработки собственных, а с другой - превращение их в свои собственные личностные смыслы. Самоопределение в стратегическом аспекте - это определение человеком смысла жизни и основных форм ее проявления (различные деятельностные Я), а в тактическом - определение своей позиции по тем или иным вопросам, разработка планов действий в конкретных жизненных ситуациях.

В самоопределение личности находит свое выражение ее самодетерминация, автономность, самостоятельность, раскрывается то, как внешняя социокультурная и природная детерминация личности, преломляясь в содержании ее самости, уникальности, содержании ее внутреннего мира, трансформируется в ее самобытную, оригинальную деятельность. Говоря коротко, в самоопределении раскрывается тайна того, как человек живя в детерминированном мире, способен становиться творцом, свободной личностью, быть самим собой.

Самоопределение студента может быть как истинным, так и ложным. Истинное самоопределение связано с ориентацией на построение своей жизнедеятельности в соответствии с объективными законами социума, природы и его индивидуальности. Иначе говоря, истинное самоопределение - это путь к самореализации. Его основанием является культура, т.к. культура со своей

нормативной стороны - это знания объективных законов бытия, трансформированные в конкретные требования к личности. Ложное самоопределение связано с таким проектированием своей жизни, которое противоречит объективным законам социума, природы и индивидуальности. Ложное самоопределение - это путь к отчуждению от самого себя (самоотчуждение) и отчуждению от социума и природы. Основание ложного самоопределения - антикультура, т.е. игнорирование норм культуры, проявляющееся в множестве негативных деяний людей.

Для педагогики высшей школы и профессионального воспитания студентов важное методологическое значение имеет решение вопроса о структуре самоопределения.

В психолого-педагогической литературе сколько-нибудь обоснованный ответ на этот вопрос пока отсутствует. В одних случаях фактически без выделения единого основания структурирования выделяют: социальное самоопределение, жизненное, профессиональное, нравственное и семейное, в других - профессиональное, семейное, бытовое, эстетическое, религиозное, жизненное, личностное, социально-культурное, статусно-ролевое и т.д. На наш взгляд, в качестве основания структурирования самоопределения личности может быть принята предложенная нами модель деятельностных Я индивида (см.: Байлук В.В. Человекознание. Кн.1. Самопознание. Екатеринбург, 1998. С. 29-34). Исходя из них можно выделить следующие виды самоопределения студента.

Первый блок видов самоопределения: мировоззренческое, познавательное, нравственное, эстетическое. Так как эти виды самоопределения лежат в основе всех других видов, то мы предлагаем назвать их базовыми. В своем единстве они конституируют духовное самоопределение студента. В системе самоопределения ему принадлежит роль основополагающая.

Второй блок видов самоопределения образуют виды внутреннего (эзотерического) самоопределения студента. К ним относятся: самопознавательное самоопределение, самовоспитательное, самообразовательное и оздоровительное. Видам внутреннего самоопределения принадлежит роль решающая.

Третий блок видов самоопределения образуют виды внешнего (экзотерического) самоопределения личности. К ним относятся: профессиональное самоопределение, общественно-политическое, правовое, семейно-половое,

коммуникативное, экономическое, бытовое и досуговое. Видам внешнего самоопределения принадлежит роль определяющая, так как без них и духовное и внутреннее самоопределение во многом и многом существенном свой смысл теряют.

Все виды самоопределения между собой связаны, друг в друга взаимопроникают, поэтому образуют органическую систему, в которой системообразующим является профессиональное самоопределение. Но его реализация в жизни, с одной стороны, зависит от степени всех самоопределений, а с другой - зависит прежде всего от духовного самоопределения, от эзотерического, а также от общественно-политического (гражданского), правового и коммуникативного самоопределения. Так, например, нравственной позицией человека в огромной мере определяется смысл его профессионального труда. Человек может смотреть на труд только как на средство удовлетворения собственных потребностей, но может смотреть и как на средство удовлетворения своих потребностей и средство удовлетворения потребностей других.

Затем профессиональное самоопределение студента становится основанием его профессионального самовоспитания и профессиональной самореализации. С этим процессом связан личностно-социальный аспект профессионального воспитания. В этом процессе, с одной стороны, на основе его различных позиций, самоопределении формируются профессиональные качества студента, а с другой стороны, эти его качества в виде воспитанности потребляются в процессе профессиональной деятельности, обеспечивая ей эффективность, продуктивность, т.е. производство как существующих культурных благ, так и новых.

Каковы механизмы профессионального воспитания и самовоспитания студентов? Профессия (в переводе с латинского означает - объявляю своим делом) - род социально-полезной трудовой деятельности, являющейся обычно источником существования и требующий наличия определенных качеств, выражающих отношение к труду, знаний, умений и навыков, которые обеспечиваются образованием в соответствующих по профилю учебных заведениях. Е.А. Климов, исследующий вопросы функционирования и развития человека как субъекта труда, профессионала, выделяет следующие признаки профессионального труда:

- предвосхищение общественно ценного результата труда;
- сознание обязательности заданного результата;

- владение внешними и внутренними средствами деятельности;
- ориентация в межлюдских производственных отношениях (Климов

В.А. Психология профессионала: Избранные психологические труды. М. - Воронеж, 2003. С. 115).

Воспитание в системе профессионального образования - это процесс формирования и развития установок, знаний, умений и навыков для занятий определенной профессией. Профессиональное воспитание включает: а) освоение студентом норм профессии и норм общества, обеспечивающих функционирование и развитие профессиональной деятельности (социально-нормативный аспект); б) творческое саморазвитие будущего субъекта профессиональной деятельности в форме профессионального самоопределения (субъективный аспект); в) объективацию студентом своего самоопределения в процессе самовоспитания и самореализации в учебной и внеучебной деятельности на основе самоуправления.

Субъектами профессионального воспитания в процессе образования являются педагоги и сами студенты. Профессиональное воспитание педагогами и самовоспитание студентами осуществляется через управление ими этими процессами.

Управление педагогом воспитанием студентов осуществляется через взаимосвязи функции управления (диагностирование, прогнозирование, целеполагание, планирование, моделирование, выбор и принятие решения и организацию реализации проекта), которые образуют его технологию. Отметим здесь, что выделение из единой образовательной деятельности педагога воспитания является весьма условным, т.к., на наш взгляд, любая деятельность педагога оказывает на студентов воспитательное воздействие. Другое дело, что это воздействие может быть как позитивным, так и негативным (например, низкая требовательность педагога к студентам, или его авторитарность).

Исходным пунктом в профессиональном воспитании студентов, на наш взгляд, является доведение до студентов профессиограммы той или иной профессии, выступающей в виде идеала профессионального воспитания. Профессиограмма вообще - это системное описание социальных, психологических и иных требований к носителю определенной профессии и определение исходя из этих требований, необходимых для данного вида деятельности качеств, составляющих основу профессиональной пригодности людей. Так, например, профессиограмма социального педагога - документ, в котором да-

на полная квалификационная характеристика социального педагога с позиции требований, предъявляемых к его знаниям, умениям и навыкам; к его личности, способностям, психофизиологическим возможностям и уровню подготовки (Словарь по социальной педагогике. С. 228-229).

Процесс управления воспитанием студентов начинается с диагностирования уровня их профессиональной воспитанности, затем выявляется степень расхождения между состоянием воспитанности студентом и идеалом и на этой основе ставятся определенные воспитательные цели.

Содержанием воспитательной цели должно быть изменение студентом своего конкретного отношения к своей учебной деятельности за какой-то промежуток времени (например, уменьшить количество пропусков занятий, более регулярно готовиться к семинарским занятиям и т.д.). Только в этом случае воспитательная цель будет реальной.

Общей целью профессионального воспитания является свободный сознательный выбор и принятие студентом профессии как приоритетной жизненной цели и стремление овладеть ею в процессе профессионального образования. Говоря коротко - цель профессионального воспитания - профессиональное самоопределение, которое является исходным пунктом формирования студентом своей профессиональной и личностной субъектности, предполагающей:

1. Формирование способности не только присваивать мир предметов и идей, но и производить их, т.е. быть не только потребителем культуры, но и ее производителем.

2. Осознание и принятие ценностей профессиональной деятельности на всех этапах ее осуществления: и на этапе их проектирования, и на этапе производства, и на этапе потребления.

3. Осознание собственной значимости для других и тем самым ответственности за результаты своей деятельности.

4. Готовность к овладению необходимыми для успешной профессиональной деятельности знаниями и умениями.

5. Формирование способности к самопознанию (саморефлексии) и способности к интегральной активности на всех этапах управленческого цикла: от диагностирования и прогнозирования до достижения результата и его оценки (целеустремленность).

6. Формирование способности в профессиональной деятельности к постоянному самоопределению, самообразованию, самовоспитанию и самооздоровлению.

7. Внутренняя независимость от внешнего мира, но независимость не в смысле игнорирования его, а в смысле устойчивости убеждений, противостояния тому, что деструктивно воздействует на процесс профессиональной самореализации.

Формирование наряду со специфическими профессиональными качествами и ряда общих: уверенности в себе, духовности, гражданственности, креативности, предприимчивости, стремления к постоянному профессиональному самосовершенствованию.

В процессе проектирования педагог разрабатывает проект-программу учебно-воспитательных воздействий на студента. Назовем некоторые позиции проекта: 1) разработка банка профессионально-ориентированных учебных и воспитательных задач для самостоятельной работы студентов (СПС); 2) определение критериев оценки выполнения каждого задания; 3) создание необходимого информационно-методического обеспечения СПС; 4) определение форм периодичности контроля за выполнением заданий; 5) система поощрения и наказания; 6) определение личного рейтинга студентов; 7) передача студентам принципов и методов воспитательной деятельности педагога почти все из которых одновременно являются принципами и методами самовоспитания студентов (См.: Байлук В.В. Человечествознание. Кн.5. Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов. Екатеринбург, 2007).

Средствами достижения целей профессионального воспитания, с одной стороны, являются общие принципы и методы воспитательной деятельности педагога и самовоспитательной деятельности студента (например, принципы диалектической методологии, принцип единства познания и практики, принцип творчества, принцип единства самопознания и самореализации личности и методы через которые они реализуются и др.), а с другой - специфические. К ним прежде всего относится педагогическая поддержка и педагогическое сопровождение. Оба эти средства нацелены на оказание студенту помощи, в первую очередь, в затруднительных ситуациях (трудности, например, в познании себя и адекватном восприятии окружающей среды, в самоопределении и самоуправлении и т.д.). При этом, если поддержка призвана вносить постоянные коррективы в организацию педагогического процесса, в развитие

личности студента, то сопровождение - предупреждать возможные отклонения и осложнения, т.е. ориентировать на профилактическую деятельность. Если все сказанное имеет место в деятельности педагога, то тогда профессиональное воспитание становится профессиональным.

После доведенного до студента учебно-воспитательного проекта и принятия им его, он, опираясь на знание своей индивидуальности, далее сам выполняет содержащиеся в ней задания посредством самоуправления своей СР. При этом технология самоуправления СРС практически та же, что и технология управления СРС педагогом. Разница только в том, что управление СРС выступает как самоуправление. Поэтому все этапы в технологии самоуправления (его функции) начинаются со слова «само» (самодиагностирование, самопрогнозирование и т.д.).

В процессе самоуправления студентом СР осуществляется ее сознательная саморегуляция, происходит и самообразование, и самовоспитание, и самореализация студента в системе образования. При этом основанием самоуправления студента является его самопознание, которое выступает в виде предметного, оценочного и проектного самопознания и завершается самоопределением. В законе «Об образовании» сказано: «Содержанием образования является обеспечение самоопределения личности и создание условий для ее самореализации».

В механизме СРС решающая роль принадлежит осознанному самопознанию. Без самопознания студента его самоуправление невозможно. А без самоуправления СРС формирование профессиональной и личностной субъектности - это утопия. При этом истинное становление субъектности студента возможно только тогда, когда субъектом самовоспитания является сам студент, и когда этот процесс происходит в самостоятельно управляемой им деятельности.

Список литературы:

1. Байлук В.В. Человечествознание. Кн. 1. Самопознание / В.В. Байлук. - Екатеринбург, 1998.
2. Байлук В.В. Человечествознание. Кн. 5. Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов / В.В. Байлук. - Екатеринбург, 2007.
3. Борытко Н.М. Профессиональное воспитание студентов вуза / Н.М. Борытко. - Волгоград, 2004.

4. Даль В. Толковый словарь: В 4-х т. М., 1994. Т. 4.

5. Закон «Об образовании»

6. Климов В.А. Психология профессионала: Избранные психологические труды / В.А. Климов. - М. - Воронеж, 2003.

7. Ожегов С.Ю., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка / С.Ю. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - М., 1997.

8. Словарь по социальной педагогике. М., 2002.



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ О ТРУДЕ

☺ Труд - целительный бальзам, - он добродетели источник. *И.Г. Гердер - немецкий философ и писатель-просветитель (1744 - 1803).*

☺ Труд - наилучшее лекарство, нравственное и эстетическое. *А.Франс (Ж.А. Тибо) - французский писатель (1844 - 1924).*

☺ Как движение возбуждает аппетит, так труд возбуждает жажду удовольствий. *Ф. Честерфилд - английский писатель-моралист, государственный деятель (1694 - 1733).*

☺ Всякий труд благороден, и благороден один лишь труд. *Т. Карлейль - английский историк, писатель, публицист (1795-1881).*

☺ Всякий труд, выполняемый честно, полезен, а следовательно, достоин уважения. *Стендаль - французский писатель (1783 - 1842).*

☺ Ничто в жизни не достается без большого труда. *Гораций- римский поэт, автор посланий, од, сатир (65 до н.э. - 8 н.э.).*

☺ Труд в наше время - это великое право и великая обязанность. *В. Гюго - французский писатель (1802 - 1885)..*

☺ Стыдиться можно и должно не какой-либо работы, хотя бы самой нечистой, а только одного: праздной жизни. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828 - 1910).*

- ☺ Нет ничего постыднее, как быть бесполезным для общества и для самого себя и обладать умом для того, чтобы ничего не делать. *Б. Паскаль - французский ученый-математик, писатель, философ-моралист (1623 - 1662).*
- ☺ Истинное сокровище для людей - умение трудиться. *Эзоп - древнегреческий баснописец (VI - V в. до н.э.).*
- ☺ Жить - значит работать. Труд есть жизнь человека. *Вольтер - французский писатель, философ-просветитель, историк, публицист (1694 - 1778).*
- ☺ Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды. *Вольтер.*
- ☺ Для достижения поставленной цели деловитость нужна не менее, чем знание. *П. Бомарше - французский драматург (1732 - 1799).*
- ☺ Человек проявляется в своих действиях, а не мыслях, какими бы благородными эти мысли ни были. *Т. Карлейль - английский историк, писатель, публицист (1795-1881).*
- ☺ Хотеть недостаточно, надо действовать. *И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749 - 1832).*
- ☺ Статую красит вид, а человека - деяния его. *Пифагор - древнегреческий философии математик (580 - 500 до н.э.).*
- ☺ Я представить не могу положения, что бы когда-нибудь было нечего делать! Делайте для человечества и об остальном не заботьтесь. Дел так много, что неостанет жизни, если внимательно оглядеться. *Ф. М. Достоевский - русский писатель (1821 - 1881).*
- ☺ Когда чувствуешь уныние, ищи исцеление в труде. *А. Линкольн - американский государственный деятель, президент США 1861 - 1865гг. (1809 - 1865).*

- ☺ Трудное надо сделать привычным, привычное - легким, а легкое - приятным. *К.С. Станиславский* - русский актер, режиссер, реформатор театра (1863 - 1938).
- ☺ Отдайтесь вашему делу всем сердцем и душою; но посмотрите прежде, хорошее ли это дело. *Д. Рескин* - английский теоретик искусства, публицист (1819 - 1900).
- ☺ Нет никакого позора в работе: позорно безделье. *Гесиод* - древнегреческий поэт (VII - VI вв. до н.э.).
- ☺ Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?». Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?». *Пифагор* - древнегреческий философ и математик (580 - 500 до н.э.).
- ☺ Разбрасываться - значит совершать над собой самоубийство. *Ш. Гуно* - французский композитор (1818 - 1893).
- ☺ Надо поставить свою жизнь в такие условия, чтобы труд был необходим. Без труда не может быть чистой и радостной жизни. *А.П. Чехов* - русский писатель (1860 - 1904).
- ☺ Будем трудиться, потому что труд - это отец удовольствия. *Стендаль* - французский писатель (1783 - 1842).
- ☺ Во всяком деле лучше немного, но хорошо, чем много, но плохо. *Л.Н. Толстой* - русский писатель, философ-моралист (1828 - 1910).
- ☺ Нужно любить то, что делаешь, и тогда труд - даже самый грубый - повышается до творчества. *М. Горький* - русский писатель (1868 - 1936).
- ☺ Если ты что-нибудь делаешь, делай это хорошо. Если же ты не можешь или не хочешь делать хорошо, лучше совсем не делай. *Л.Н. Толстой*.
- ☺ О деле суди по исходу. *Овидий* - римский поэт (43 до н.э. - 17 н.э.).
- ☺ Во-первых, не делай ничего без причины и цели. Во-вторых, не делай ничего, что бы не клонилось на пользу обществу. *М. Аврелий* - римский император, философ-стоик (121 - 180).

- ☺ Дела управляются их целями; то дело называется великим, у которого велика цель. *А.П. Чехов - русский писатель (1860 - 1904).*
- ☺ Лучше думать перед тем, как действовать, чем после. *Демокрит - древнегреческий философ-энциклопедист (ок. 460 - после 360).*
- ☺ Излишняя торопливость, точно так же и медлительность, ведет к печальному концу. *У. Шекспир - английский поэт и драматург (1564 - 1616).*
- ☺ Самое важное в каждом деле - пересилить момент, когда вам не хочется работать. *И.П. Павлов - русский ученый-физиолог, академик, создатель материалистического учения о высшей нервной деятельности (1849 - 1936).*
- ☺ Пусть дела твои будут такими, какими ты хотел бы их вспомнить на склоне жизни. *М. Аврелий - римский император, философ-стоик (121 - 180).*
- ☺ Каждый должен быть величествен в своем деле. *Б. Грасиан испанский писатель-моралист (1601 - 1658).*
- ☺ Любое препятствие преодолевается настойчивостью. *Л. да Винчи - итальянский художник, ученый-инженер, архитектор эпохи Возрождения (1452 - 1519).*
- ☺ Для человека с талантом и любовью к труду не существует преград. *Л. Бетховен - немецкий композитор (1770 - 1827).*
- ☺ Полдела сделано, и в этом нет сомнения,
Коль ты сумеешь запастись терпением.
И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749 - 1832).
- ☺ Работа - мое первое наслаждение. *В. Моцарт - австрийский композитор (1756 - 1791).*
- ☺ Трудись для того, чтобы наслаждаться. *Ж.-Ж. Руссо - французский мыслитель, писатель, педагог (1712 - 1778).*
- ☺ Сознание плодотворности труда есть одно из самых лучших удовольствий. *Л. Вовенарг - французский писатель-моралист (1715 - 1747).*

- 😊 Работа - это главное в жизни. От всех неприятностей, от всех бед можно найти только одно избавление - в работе. *Э. Хемингуэй - американский писатель (1899 - 1961).*
- 😊 Одно из самых удивительных заблуждений - заблуждение в том, что счастье человека в том, чтобы ничего не делать. *Л.Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828 - 1910).*
- 😊 Несомненное условие счастья есть труд: во-первых, любимый и свободный труд; во-вторых, труд физический, дающий аппетит и крепкий, успокаивающий сон. *Л.Н. Толстой.*
- 😊 Труд, труд! Как я чувствую себя счастливым, когда тружусь. *Л.Н. Толстой.*
- 😊 Лень, как ржавчина, разъедает быстрее, чем труд изнашивает. *Б. Франклин - американский политический деятель, писатель, ученый (1706 - 1790).*
- 😊 Смотри, как разрушается от безделья ленивое тело.
Как портится в озере без движения вода.
Овидий - римский поэт (43 до н.э. - 17 н.э.).
- 😊 Правильно жить - значит работать. Когда машина бездействует, ее начинает разъедать ржавчина. *Ж. Фабр - французский ученый-естествоиспытатель (1823 - 1915).*
- 😊 Труд есть одно из неперенных условий искусства дожить до ста лет. *М. Шеврель - французский врач (1754 - 1845).*
- 😊 Будущее отныне принадлежит двум типам людей: человеку мысли и человеку труда. В сущности, оба они составляют одно целое, ибо мыслить - значит трудиться. *В. Гюго - французский писатель (1802 - 1885).*



СЕМЕЙНО-ДУХОВНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Под самореализацией личности вообще я понимаю творение человеком блага другим людям, обществу и себе самому. Семейная самореализация личности нацелена на достижение личного и семейного счастья.

Успехи, достижения, положительные результаты в семейной самореализации, с одной стороны, самоценны, так как являются источником особых удовольствий, наслаждений, радостей, а с другой стороны, они оказывают исключительно благотворное воздействие на достижения личностью успехов во всех других видах ее самореализации.

В семейной самореализации личности можно выделить экономико-бытовую самореализацию и семейно-духовную. Семейно-духовная самореализация личности, на мой взгляд, включает: 1) любовную самореализацию (мужчины и женщины); 2) родительскую самореализацию, связанную с воспитанием детей; 3) самореализацию детей, или сыновно-дочернюю самореализацию. Рассмотрим вначале любовную самореализацию, которая складывается из самореализации мужчины в его отношении к женщине как жене, супруге и из самореализации женщины в ее отношении к мужчине как мужу, супругу.

Что представляет собой любовно-половая самореализация? Ответить на этот вопрос - значит приоткрыть завесу над тем явлением, которое называют любовным отношением между мужчиной и женщиной. Тайна любви обусловливается исключительной сложностью, многогранностью этого явления. **«У любви тысячи аспектов, и в каждом из них свой свет, своя печаль, свое счастье и свое благоухание»** (К. Г. Паустовский, русский советский писатель. 1892 - 1968). Но каждый, кто хочет себя реализовать в половой любви, должен и просто обязан иметь на этот вопрос хотя бы относительно ясный, определенный ответ.

Рассмотрение любовно-половой самореализации в современных условиях требует осознания происходящего сегодня перехода от патриархата (в переводе с греческого означает главенство отцов) в отношениях между мужчиной и женщиной к биархату (от латинского «би» - два и греческого «архе» - главенство, власть), т.е. перехода от мужевластия к главенству обоих полов. Переходом этим движут следующие демократические идеалы: социальное

равенство мужчины и женщины - равенство людей разных душой и телом; признание одинаковой ценности мужского и женского вклада в жизнь человечества; свобода выбора спутника жизни и свобода развода; свобода, с одной стороны, от пуританского третирования естественных стремлений человеческой природы, всякого запретительства, а с другой - свобода от гедонистического возведения их в культ, связанный с игнорированием в отношениях между мужчиной и женщиной духовности и проповедью в сексуальных связях их вседозволенности; преодоление в вопросах отношений между мужчиной и женщиной невежества, всякого рода предрассудков и построение между ними отношений на основе достижений мировой любовной культуры.

В основе любовной самореализации лежит определенная общность мужчины и женщины. И главенствующая роль в этой общности, на мой взгляд, принадлежит их духовной общности, ориентации на такие ценности, как истина, добро, красота, здоровье, труд, демократия, идейный плюрализм, самореализация.

Основным принципом любовной самореализации, на мой взгляд, является принцип эгоальтруизма, выражающийся в желании доставить радость любимому человеку и в желании радость получать от него. Диалектическое единство, гармония в половой любви эгоизма и альтруизма - основной духовный закон любви.

«Счастье в любви, - утверждает Ю. Б. Рюриков, - самое, наверно, антиэгоистическое и самое антиальтруистическое из всех видов счастья, потому что в любви, только получая счастье, ты даешь его другому и, только давая его другому, ты получаешь его для себя».

Двуцентричность любви, выражающаяся как в стремлении отдавать любимому заботу, внимание, ласку, так и в желании получать их от него, - глубинная сущность половой любви, ее фундаментальная основа. Если в любви это имеет место, то тогда между любящими мужчиной и женщиной достигается «слияние душ», и они, оставаясь индивидуальностями, как бы друг в друге растворяются, становятся частичками («андрогенами») некоего единого существа «Мы». **«Мужчина и женщина - это две ноты, без которых струны человеческой души не дают правильного и полного аккорда»** (Д. Мадзини, итальянский политический деятель, публицист и критик. 1805 - 1872).

Из сказанного, очевидно, что истинная любовная самореализация мужчины и женщины не может строиться ни на одном только альтруизме, ни

на одном только эгоизме. Каждый любящий должен непрерывно выполнять две роли: быть и производителем, и потребителем любви.

В свете рассмотрения любви под углом зрения эгоальтруизма становится очевидным различие между влюбленностью и любовью. Любовь и влюбленность - это далеко не одно и то же. Влюбленность чаще всего - чувство Я-центрическое, эгоистическое, ибо направлено на себя, на удовлетворение своих желаний. Любовь же «двуцентрична», ибо любящий человек относится к любимому как к себе, стремится в одинаковой мере исполнять как свои желания, так и его.

Претворение в жизнь принципа эгоальтруизма в любовно-половой самореализации предполагает стремление мужчины и женщины в отношениях между собой:

- к признанию действительных достоинств друг друга, к взаимному уважению. «Истинно человеческая любовь может быть основана только на взаимном уважении друг в друге человеческого достоинства, а не на одном капризе чувства и не на одной прихоти сердца» (В. Г. Белинский);

- к доверию друг к другу. «Кто истинно любит, тот не ревнует. Главная сущность любви - доверие. Отнимите у любви доверие - вы отнимите у нее сознание собственной силы, всю ее светлую сторону, все ее величие» (Ж. Сталь);

- к познанию, к пониманию друг друга. «Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга» (О. Бальзак);

- к справедливости, правдивости. «Только та любовь справедлива, которая стремится к прекрасному, не причиняя обид» (Демокрит);

- к проявлению терпения, к прощению друг друга. «В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека, храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу» (В. А. Сухомлинский);

- к равенству в брачных отношениях, к заботе и содействию благополучию семьи. «Не утешайся трескучей фразой, что с милым и в шалаше - рай. Брак не только духовный, но и материальный союз. Собираясь создавать семью, подумай, насколько ты независим материально, сумеешь ли ты одеть, укрыть и накормить свою подругу» (В. А. Сухомлинский);

- к равной ответственности любящих супругов за свои взаимоотно-

ношения, за свою семью. «Любовь - это прежде всего ответственность, а потом уже наслаждения, радости. Счастье любви - в большой ответственности за человека» (В. А. Сухомлинский).

Из сказанного, очевидно, что в основе любовной самореализации мужчины и женщины лежит, прежде всего, их нравственность. При этом, чем у мужчины и женщины больше положительных нравственных качеств, тем больше предпосылок для создания гармоничной любви. «Любовь соединяет в себе все добрые качества человека и проявляется через эти качества» (О. Бальзак).

Но у вступивших в брачные отношения мужчины и женщины имеется не только общее, что является основанием их любви, но и различия. Одни из этих различий представляют такие качества мужчины и женщины, которые их взаимно дополняют и, так сказать, «работают» на любовь (например, жена вкусно готовит, а муж умеет многое мастерить в быту).

Другие различия между мужем и женой связаны с их недостатками, отрицательными чертами характера, привычками, а также такими их интересами, увлечениями, которые друг другом не принимаются. Эти различия «работают» против их любви. При этом, как показывают исследования, попытки супругов изменить друг друга чаще всего оказываются безуспешными. Выход видится здесь в следующем: мужчине и женщине надо определять свое отношение к недостаткам друг друга не после брака, а до него.

Третий вид различий между мужчиной и женщиной связан с их психофизиологическими особенностями, к которым относится и целый ряд объективных дисгармоний в сексуальных отношениях мужчины и женщины. Каковы же эти дисгармонии?

Первая дисгармония. Активная половая потребность у девушек просыпается позднее, чем у юношей, - часто только через несколько месяцев замужества, а то и после родов, т.е. женщина в девушке пробуждается позднее, чем мужчина в юноше. А это создает ощутимые разлады в юношеской любви и часто в первые годы супружества: если молодым мужьям нужно больше тело, чем душа, то молодым женам - больше душа, чем тело. Именно поэтому любовь молодых девушек бывает чаще всего платонической, основанной на чисто духовном влечении к мужчине и лишенной чувственности.

Вторая дисгармония. Пик половой потребности у женщин наступает позднее, чем у мужчин: у женщин он обычно бывает годам к 28 - 30, у мужчин

на 4 - 5 лет раньше. При этом мужчины ко времени наступления пика половой потребности у женщин часто в физической любви своей стандартизируются, а в женщине, наоборот, просыпается естественная тяга к половой новизне, к уходу от стандарта, который притупляет чувства.

Третья дисгармония. Разница в пружинах полового чувства у мужчин и женщин. У полового чувства как бы два двигателя - духовно-психологический, душевный и физиологический, телесный, и роль их в переживаниях мужчины и женщины существенно различается. У женщины ведущую роль чаще всего играет душевно-психологическое, а телесно-психологическое ему подчиняется. Поэтому у женщины в отличие от мужчины физического влечения без влечения душевно-психологического чаще всего не бывает. И именно вследствие этого любая духовно-психологическая помеха - грубость, неделикатность, недостаток внимания и т.д. - могут остановить пробуждение женского либидо, могут сорвать его. Женское половое чувство гораздо раннее мужского, а его психологические тормоза гораздо сильнее. У мужчин же телесное, физическое влечение (либидо) сильнее душевно-психологического, и оно в том сплаве их, из которого состоит половое чувство, звучит громче.

Четвертая дисгармония. Скорость, с которой нарастают половые ощущения у женщин и мужчин, неодинаковы: скорость эта у женщин по сравнению с мужчиной замедленная, а у мужчины по сравнению с женщиной ускоренная. Поэтому часто бывает так, что мужчина биологического финиша, оргазма уже достиг, а женщина от него еще далека. В дисгармонии этой, как считают медики, также таятся истоки многих болезней, неврозов, психологических бед и конфликтов. Здесь же лежат истоки женской фригидности (в переводе с латинского означает холодный), виновником ее чаще всего является мужчина. Поэтому мужчина в своей любовно-половой самореализации всегда должен думать не только о своем сексуальном удовольствии, но и о получении удовольствия женщиной.

В индивидуальном развитии и мужчины, и женщины имеют место также и такие дисгармонии, которые могут выступать объективными причинами дисгармонии в их любовно-половых отношениях. Поэтому их также можно рассматривать как виды дисгармонии между мужчиной и женщиной.

Пятая дисгармония. У всех людей, отмечал еще русский ученый И. И. Мечников, есть разрыв между половым созреванием и общим созреванием.

Половая тяга появляется задолго до общего созревания человека: потребность в любви рождается в 10 - 12 лет - почти вдвое раньше, чем происходит относительно завершение физиологического, психологического и социального становления человека.

Шестая дисгармония. Разрыв во много лет между способностью женщины любить и способностью родить: тело женщины развивается для родов лучше всего только к 22 - 23 годам, т.е. влечение у женщины к любви появляется тогда, когда ее тело для нормальных родов еще не созрело (не приспособлено).

Седьмая дисгармония. В пожилом возрасте, когда половые силы уже гаснут, у людей сохраняется чувственность и влюбчивость.

Причинами дисгармонии между мужчиной и женщиной могут быть и такие объективные факторы, как различия в строении их физического тела (физическая несовместимость), в темпераменте, в формах мировосприятия и мироотношения. Вот некоторые наблюдения. «**Серьезное преимущество женщины перед мужчиной - это инстинктивная способность ее часто быстро и бессознательно угадывать вещи, до которых мужчина доходит только после продолжительного глубокого размышления**» (Г. Лебон, французский естествоиспытатель, философ, социолог. 1841 - 1931). «**У женщины - все сердце, даже голова**» (Ж. Поль, немецкий писатель, педагог, теоретик искусства). «**У женщины голова всегда находится под влиянием сердца, у мужчины же сердце всегда под влиянием головы**» (М. Блессингтон, графиня, английская писательница. 1789 - 1849). «**Женщина мыслит сердцем, а мужчина любит головой**» (В. Г. Белинский). «**Мужчина лучше женщины философствует о сердце человеческом, но женщина лучшего его читает в сердце мужчины**» (Ж.-Ж. Руссо). «**Мужчины говорят о женщинах, что им угодно, а женщины делают с мужчинами, что им угодно**» (С. Сегюр, французская писательница. 1799 - 1874). «**Отдаваясь, женщина думает, что дает целый мир, а мужчина думает, что он получил игрушку; женщина воображает, что она дала вечность, а мужчина - что он получил минуту удовольствия**» (К. Сильва, немецкая писательница. 1843 - 1916).

Из всего сказанного выше вытекает признание в любовном отношении мужчины и женщины органического единства духовного и телесного, нравственно-эстетического и сексуального. Попытки отделить у современного человека духовность от секса - это попытки перевернуть глубинные основы чело-

веческой природы. Духовное и сексуальное - это две стороны любви, и совершенно недопустимо рассматривать сексуальное как нечто низшее, грязное, животное, а духовное - как высшее, чистое, целомудренное.

Телесное в любви, на мой взгляд, обладает такой же ценностью, как и духовное. Возвышение полового наслаждения в ранг ценности - это крупная моральная и психологическая победа нашего времени. Более того, сущность и специфика половой любви и ее отличие от других видов любви именно в том и состоит, что в ней имеет место органическое единство, сплав духовного и телесного. Поэтому любовь мужчины и женщины - это не любовь духовная плюс любовь телесная, а взаимопроникновение их друг в друга и слияние. Вследствие этого телесное влечение в любви духовно, ибо каждый в процессе коитуса должен не только сам получить удовольствие, но и доставить радость любимому человеку, а духовное отношение - телесно, ибо такие проявления духовного отношения, как нежность, поцелуй и т.д., могут реализоваться только через тело. Поэтому истинная любовь супругов несовместима ни с одной только духовностью, т.е. с платонизмом, ни с одной только сексуальностью, сводящей любовь до отношения половых органов. **«Любовь, желающая быть только духовной, становится тенью; если же она лишена духовного начала, то она пошлость»** (Г. Сенкевич, польский писатель 1848 - 1916). Я к этому добавлю: если любовь лишена духовности, то это разврат или проституция.

«Любовь - самая сильная из всех страстей, потому что она одновременно завладевает головою, сердцем и телом» (Ф. Вольтер). При этом между духовными радостями любви и физическими имеет место своеобразная прямая и обратная зависимость. В любви сила физических радостей во многом зависит от силы духовно-психологических радостей: чем больше симпатия, духовно-психологическое влечение, тем ярче бывают и телесные радости; и наоборот, чем меньше духовно-психологическое тяготение, тем меньше и радости тела.

Более того, если сила отталкивания перебарывает силу душевного притяжения, то на место физических радостей может встать безрадостность, а то и тягостные ощущения от сексуальной связи.

Но телесные радости не только зависят от духовных, но и сами оказывают на них обратное воздействие: они могут усиливать духовные радости

или уменьшать. Поэтому сексуальное невежество между мужчиной и женщиной недопустимо.

Принципиально важно подчеркнуть, что любовные отношения между мужчиной и женщиной - это не только любовные чувства и мысли. Любовные отношения - это прежде всего все многообразие тех любовных действий, которые направляются любовными чувствами и мыслями любящего человека и вызывают у любимого человека определенные любовные чувства и мысли, доставляют ему радость. Поэтому любовь супругов, на мой взгляд, - это постоянные, ежедневные практические действия, направленные на то, чтобы любимому человеку было хорошо, приятно, радостно. **«Истинная любовь не может говорить, потому что истинное чувство выражается скорее делом, чем словами»** (В. Шекспир).

Таким образом, истинной является та любовь мужчины и женщины, которая находится и в их сердце, и в голове, и в действиях.

Супружеская любовь оказывает исключительно благотворное воздействие на всю жизнедеятельность каждого из супругов, на все формы их активности - на отношение к детям и родителям, на профессиональную самореализацию, на здоровье и т.д., она также помогает переносить разного рода жизненные неудачи, трудности, беды.

Семейно-духовная самореализация, как отмечалось, наряду с духовно-половой самореализацией супругов, включает в себя также родительскую самореализацию, проявляющуюся в истинном отношении родителей к своим детям, и самореализацию детей (сыновно-дочернюю или дочерно-сыновнюю самореализацию), проявляющуюся в истинном отношении детей к своим родителям.

В чем смысл родительской самореализации? На мой взгляд, в том, чтобы в зависимости от своих возможностей создавать, прежде всего, до совершеннолетия детей благоприятные условия для их всестороннего и гармоничного развития, реализации их возможностей.

В основе истинного отношения родителей к детям, на мой взгляд, лежит, с одной стороны, взаимная любовь между мужем и женой, а с другой - их любовь к своим детям. Подлинная родительская любовь предполагает, прежде всего положительное отношение родителей к своему ребенку, принятие его.

Вместе с тем есть существенное различие между материнской любовью и любовью отцовской. Любовь матери к своим детям безусловна: мать любит детей независимо от внешности, физических данных, способностей, успехов и неудач, любит просто потому, что они ее дети, и они все имеют равные права и притязания на ее любовь и заботу.

Если мать олицетворяет природу и безусловность в любви, то отец представляет скорее силу, закон, долг. Любовь отца к ребенку существенно зависит от его отношения к женщине - матери ребенка. В известном смысле любовь отца рассудочная: мать чувствует «свое дитя», отец же заключает, что это «его собственный» ребенок; женщина жаждет родить, у нее это инстинкт, у мужчины такого нет. При этом ясно, что воспитание родителями детей будет эффективным только в том случае, когда сами родители хорошо воспитаны, когда они сами занимаются воспитанием друг друга и самовоспитанием, постоянно растут, совершенствуются.

Главными способами активного родительского воспитания являются убеждение и оправданное поощрение или наказание детей, но без всякого насилия.

В общем, родительское отношение к детям должно регулироваться золотым правилом нравственности. Если мы, родители, хотим, чтобы наши дети, став взрослыми, заботились о нас, оказывали нам внимание, мы должны заботиться о них тогда, когда они еще несовершеннолетние. Ведь если в детей мы ничего не вкладывали и тем более принесли им немало нравственно-психологического вреда, то детям потом отдавать нам нечего.

А в итоге имеет место любопытное явление: дочерно-сыновняя самореализация основанием своим имеет родительскую самореализацию. Если родители в отношении детей выполнили свой долг, реализовали себя, то и дети обязаны заботиться о своих родителях, отвечать им на любовь любовью, оказывать им помощь и поддержку.

Рассматривая родительскую и дочерно-сыновнюю самореализацию, нельзя обойти вопрос о тех объективных трудностях, которые нередко становятся препятствием на пути этой самореализации, на пути построения между родителями и детьми относительно гармоничных отношений. Основанием этих трудностей является то, что родители и дети принадлежат к разным поколениям людей и в силу этого во многих отношениях существенно отличаются друг от друга. Различия эти следующие.

В силу того, что родители, как правило, лет на 20 - 25, а то и больше старше своих детей, они отличаются от них физически, психологически, социально, духовно.

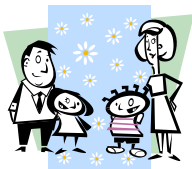
Различия между родителями и детьми и в том, что дети, опираясь на опыт своих родителей, опыт предшествующих поколений, строят свою жизнь в изменившихся социально-исторических условиях, в иное время, в другую эпоху. Поэтому тот опыт предков, который объективно устарел, изменившимся условиям не соответствует, должен отвергаться. Вследствие этого и познавательно-оценочное, и практическое отношение детей к родителям неизбежно становится критическим.

Наконец, различие между родителями и детьми состоит также в том, что каждый ребенок отличается уникальностью, и чтобы самореализоваться, быть самим собой, он должен следовать требованиям этой уникальности. Стремление же родителей к тому, чтобы их сын или дочь, например, в процессе профессионального самоопределения обязательно выбрали ту профессию, которую в свое время выбрали их отец или мать, похоже на то, чтобы заставить человека носить 50-й размер обуви, тогда как он у него 40-й.

Родителям, прежде всего, необходимо признать тот факт, что их дети как представители другого поколения не хуже их и не лучше, они просто относятся к иному поколению. Далее необходимо стремиться объединять возможности, энергию детей и опыт родителей и «отцов» вообще и тем самым создавать благоприятные условия для самореализации тех и других. **«В начале мы учим своих детей. Затем мы сами учимся у них. Кто этого делать не хочет, тот отстает от своего времени»** (Я. Райнис, латышский поэт, драматург. 1865 - 1929).

Список литературы:

1. Андреева, Т. Семейная психология / Т. Андреева. - СПб., 2004.
2. Байлук, В.В. Самореализация личности. 33 закона успеха и 33 причины неудач / В.В. Байлук. - Екатеринбург, 2003.
3. Берг-Кросс, Л. Теория супружеских пар / Л. Берг-Кросс. - М., 2004.
4. Философия о любви. - Ч.1. - М., 1990.



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ О ЛЮБВИ, БРАКЕ, СЕМЬЕ

- ♥ Кто не испытывал, как возбуждает любовь все силы человека, тот не знает, что такое любовь. *Н. Г. Чернышевский - русский революционный демократ, философ, публицист (1828–1889).*
- ♥ Любовь к женщине острее крюка, которым укрощают диких слонов, горячее пламени; она подобна стреле, вонзающейся в душу человека. *Будда - основатель буддизма Сиддхартхе Гаутаме (623–544 до н. э.).*
- ♥ Лишь та любовь - любовь, которая чуждается расчета. *В. Шекспир - английский писатель и драматург (1564–1616).*
- ♥ Любовь - та же радость, она, как солнечный луч, светит живущему сквозь все страдания, горести, неудачи и заботы. *Э. Тельман - деятель немецкого и международного рабочего движения (1886–1944).*
- ♥ Любить - это знать, что человек желает и делает тебе только хорошее. *П. А. Павленко - русский советский писатель (1849–1936).*
- ♥ Только тот любит, кто помогает любимой женщине возвышаться до независимости. *Н. Г. Чернышевский.*
- ♥ Равенство - самая прочная основа любви. *Г. Лессинг - немецкий писатель, драматург, философ-просветитель, теоретик искусства (1729–1781).*
- ♥ Любить - это значит смотреть не друг на друга, а смотреть вместе в одном направлении. *А. Сент-Экзюпери - французский летчик, писатель (1900–1944).*
- ♥ Любовь - над бурей поднятый маяк, Не меркнувший во мраке и тумане, Любовь - звезда, которою моряк определяет место в океане. *В. Шекспир - английский писатель и драматург (1564–1616).*
- ♥ Что значит любить человека? Это значит радоваться тому, что хорошо для него, иметь удовольствие в том, чтобы делать все, что нужно, чтобы ему было хорошо. *Н. Г. Чернышевский - русский революционный демо-*

крат, философ, публицист (1828—1889).



Любить - значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать притом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо. *Аристотель - древнегреческий философ-энциклопедист, учитель А. Македонского (384— 322 до н. э.).*



Любить - это находить в счастье другого свое собственное счастье. *Г. Лейбниц - немецкий математик, ученый, философ, (1646—1716).*



Любить - значит жить жизнью того, кого любишь. *Л. Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828—1910).*



Тот человек, кого любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя. *М. М. Пришвин - русский советский писатель (1873—1954).*



Любовь часто ошибается, видя в любимом предмете то, чего нет... но иногда только любовь же и открывает в нем прекрасное или великое, которое недоступно наблюдению и уму. *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель (1811—1848).*



В любви теряют рассудок, в браке же замечают эту потерю. *М. Сафир - немецкий писатель-юморист, критик (1795—1858).*



Радость и счастье - это дети любви, но сама любовь, как сила, - это терпение и жалость. *М. М. Пришвин - русский советский писатель (1873—1954).*



Всякая любовь истинна и прекрасна по-своему, лишь бы только она была в сердце, а не в голове. *В. Г. Белинский.*



Любовь смиряет гордые сердца, учит высокомерных снисхождению, но главное ее свойство - все возвышать и облагораживать. *М. Рид - английский писатель (1818—1883).*



Самое верное средство завоевать любовь других - подарить им свою любовь. *Ж.-Ж. Руссо - французский мыслитель, писатель, педагог (1712—1778).*



В ком нет любви. В том ничего нет: В любви, как в солнце, вся краса.

При солнце взгляд в лазури тонет; Без солнца мрачны небеса. *В. Гюго - французский писатель (1802–1885).*

♥ Любовь без уважения далеко не идет и высоко не поднимается: это ангел лишь с одним крылом. *А. Дюма-сын - французский писатель, драматург (1824–1895).*

♥ Женщина любит самое главное - любовь. Но говорить о любви ей трудно. И труднее всего - о своей любви. *К. Федин - русский советский писатель (1892– 1977).*

♥ Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть самого себя, забыть себя в другом «я» и, однако, в этом исчезновении и забвении обрести самого себя и обладать самим собой. *Г. Гегель - немецкий философ, разработавший диалектический метод в философии (1770– 1831).*

♥ По выбранной мужчиной невесте легко судить, каков он и знает ли себе цену. *И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749-1832).*

♥ Любовь и убивает, И воскрешает нас. *Р. Гамзатов - аварский советский поэт (1923-2004).*

♥ Только истинное высокое чувство чуждо ревности и полно взаимного доверия. Оно не жжет, но греет; оно не пылает жаром, но теплится кротким светом. В нем все одухотворенно, и самое желание чисто и девственно. В нем нет громких фраз, нет пышного многословия... *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель (1811 – 1848).*

♥ Берегите любовь, как драгоценную вещь. Один раз плохо обойдетесь с любовью, так и последующая будет у вас обязательно с изъяном. *К. Г. Паустовский - русский советский писатель (1892 –1968).*

♥ Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих. *Ф. М. Достоевский - русский писатель (1821 – 1881).*

♥ Истинная любовь не знает пресыщения. Будучи всегда духовной, она не может охладиться. *В. Гюго - французский писатель (1802–1885).*

♥ Влюбленный в себя не может быть способным на подлинную любовь.

Эгоизм - это страшный порок, отравляющий любовь. Если ты эгоист, лучше не создавай семьи. *В. А. Сухомлинский - советский писатель (1918–1970).*

♥ Мы признаем человеком только того, чья душа мечтает в любви настолько же о духовном наслаждении, как и о телесном удовольствии. *О. Бальзак - французский писатель (1799–1850).*

♥ Любить - это находить в счастье другого свое собственное счастье. *Г. Лейбниц - немецкий ученый, математик, философ (1646–1716).*

♥ Любовь чахнет под принуждением; самая ее сущность - свобода, она несовместима с повиновением, с ревностью или страхом. *П. Шелли - английский поэт-романтик, автор эссе «Защита поэзии» (1792–1822).*

♥ Жизнь - долг, обязанность, следовательно, любовь - тоже долг... *И. А. Гончаров - русский писатель (1812–1891).*

♥ Радость и горе, волнение дум, Сладостной мукой встревоженный ум, Трепет восторга, грусть тяжкая вновь, Счастлив лишь тот, кем владеет любовь. *И. Гете - немецкий поэт, ученый, мыслитель (1749 - 1832).*

♥ Первая любовь неиспорченной юности направлена всегда на возвышенное. Природа как будто хочет, чтобы один пол чувственно воспринимал в другом доброе и прекрасное. *И. Гете.*

♥ Ревность - порок ограниченного ума. *И. Бентам - английский философ и правовед, родоначальник философии утилитаризма (1748–1832).*

♥ В ревности одна доля любви и девяносто долей самолюбия. *Ф. Ларошфуко - французский писатель-моралист (1613–1680).*

♥ Ревность - разновидность чувства собственности. *П. Лафарг - деятель французского и международного рабочего движения (1842–1911).*

♥ Когда мужчина признает равноправность женщины с собою, он отказывается от взгляда на нее, как на свою принадлежность. *Н. Г. Чернышевский - русский революционный демократ, философ, публицист (1828–1889).*

♥ Считать ревность необходимою принадлежностью любви - непроститель-

тельное заблуждение. *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель (1811– 1848).*

♥ Женщина - великое слово. В ней чистота девушки, в ней самоотверженность подруги, в ней подвиг матери. *Н. А. Некрасов - русский поэт, литературный деятель (1821–1877).*

♥ Женщина слаще жизни и горше смерти. *Соломон - иудейский царь, представленный в ветхозаветных книгах величайшим мудрецом (кон. IX – кон. X в. до н. э.).*

♥ Ничто так не покоряет, не смягчает мужского сердца, как сознание того, что его любят. *Г. Сенкевич - польский писатель (1846–1916).*

♥ Серьезное преимущество женщины перед мужчиной - это инстинктивная способность ее часто быстро и бессознательно угадывать вещи, до которых мужчина доходит только после продолжительного глубокого размышления. *Г. Лебон - французский естествоиспытатель.*

♥ Мужчина велик на земле и в веках, но каждая йота его величия выросла из женщины. *У. Уитмен - американский поэт (1819–1892).*

♥ Женщина - ангел-хранитель мужчины на всех ступенях его жизни. Она представительница на земле грации, жрица любви и самоотвержения; она утешительница в бедствиях и горестях жизни, радость и гордость мужчины. *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литературный критик, мыслитель (1811 - 1848).*

♥ Поприще женщины - возбуждать в мужчине энергию души, пыл благородных страстей, поддерживать чувство долга и стремление к высокому и великому - вот ее назначение, и оно велико и священо. *В. Г. Белинский.*

♥ Сердечная теплота, пылкость и постоянство чувства - вот что требуется в семейной жизни. *Ж. Санд - французская писательница (1804–1876).*

♥ Главный смысл и цель семейной жизни - воспитание детей. Главная школа воспитания детей - это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери. *В. А. Сухомлинский - советский писатель (1918–1970).*

♥ Существует странное, укоренившееся заблуждение о том, чтостряпня,

шитье, стирка, нянчание составляют исключительно женское дело, что делать это мужчине - даже стыдно. А между тем обидно обратное: стыдно мужчине, часто незанятому, проводить время за пустяками или ничего не делать в то время, как усталая, часто слабая, беременная женщина через силу стряпает, стирает или нянчит больного ребенка. *Л. Н. Толстой - русский писатель, философ-моралист (1828–1910).*



Брак представляет собой отношения между мужчиной и женщиной, где независимость обеих сторон одинакова, зависимость - обоюдная, а обязательства - взаимны. *Л. Анспахер - американский писатель (1878–1947).*



Брак без любви - узаконенная проституция. *А. Моруа - французский писатель, литературовед.*



Удачный брак, если он вообще существует, отвергает любовь и все сопутствующее; он старается возместить ее дружбой. Это - не что иное, как приятное совместное проживание в течение всей жизни, полное устойчивости, доверия и бесконечного множества весьма обязательных взаимных услуг и обязанностей. *М. Монтень - французский философ-гуманист, писатель (1533 - 1592).*



Брак приносит много огорчений, однако безбрачие не дает никаких радостей. *С. Джонсон - английский писатель, критик, эссеист, лексикограф (1709–1784).*



Брак, если уж говорить правду, - зло, но необходимое зло. *Сократ - афинский мудрец, один из родоначальников диалектики (ок. 470–399 до н. э.).*



Жениться совсем не трудно, трудно быть женатым. *М. Унамуно - испанский писатель, публицист, философ (1864–1936).*



Древние сочли за мудреца человека, который на вопрос - в каком возрасте следует жениться? - ответил: «В молодых годах еще не время, а в старых - поздно». *Фр. Бэкон - английский философ, родоначальник английского материализма, государственный деятель (1561–1626).*



Женись, не смотря ни на что. Если попадется хорошая жена, будешь исключением, а если плохая - станешь философом. *Сократ.*

- ♥ Люди забывают, что супружество - это искусство и его надо каждый день обновлять. *Р. Тагор - индийский мыслитель, поэт, общественный деятель (1861—1941).*
- ♥ В браке ни на минуту не прекращается взаимное воспитание и самовоспитание. *В. А. Сухомлинский - советский писатель (1918— 1970).*
- ♥ Скорбеть о том не много проку, Что низок детям отчий кров. Иное дело, с чем в дорогу Ты проводил родную кровь. *А. Твардовский - русский советский писатель (1910—1971).*
- ♥ Дети - это завтрашние судьи наши, это критики наших воззрений, деяний, это люди, которые идут в мир на великую работу строительства новых форм жизни. *М. Горький - русский писатель (1868-1936).*
- ♥ Дети приумножают наши житейские заботы и тревоги, но в то же время благодаря им смерть не кажется нам такой страшной. *Ф. Бэкон.*
- ♥ Привычки отцов, и дурные и хорошие, превращаются в пороки детей. *Демокрит - древнегреческий философ-энциклопедист (ок. 460 — после 360).*
- ♥ Правдивость везде, а особенно в воспитании, есть главное условие. *Л. Н. Толстой.*
- ♥ Плох тот воспитатель детей, который не помнит своего детства. *М. Эбнер-Эшенбах - австрийская писательница (1830—1916).*
- ♥ Посейте поступок - пожнете привычку, посейте привычку - пожнете характер, посейте характер - и вы пожнете судьбу. *У. Теккерея - английский писатель (1811—1863).*
- ♥ Трудно привести к добру нравоучениями, легко примером. *Сенека - римский философ-стоик, поэт, государственный деятель (ок. 4 до н. э. — 65).*
- ♥ От правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа. *Д. Локк - английский педагог, философ (1632— 1704).*
- ♥ Любовь и уважение к родителям без всякого сомнения есть чувство святое. *В. Г. Белинский - русский революционный демократ, литера-*

турный критик, мыслитель (1811– 1848).



Что ты сам сделаешь для родителей своих, того же ожидай и себе от детей. *Питтак - политический деятель и поэт, один из семи мудрецов Древней Греции (ок. 650 – ок. 569 до н. э.).*



Ты буйство юности, как зверя, укроти, Отцу и матери всегда служи отрадой. Не забывай о том, что мать вспоила нас. Отец же воспитал свое родное чадо. *Н. Хосров - персидско-таджикский поэт (1004 –не раньше 1073).*



Вначале мы учим своих детей. Затем мы сами учимся у них. Кто этого делать не хочет, тот отстает от своего времени. *Я. Райнис - латышский поэт, драматург (1865– 1929).*



Сердце матери – это бездна, в глубине которой всегда найдется прощение. *О. Бальзак - французский писатель (1799–1850).*



К родителям относись так, как бы ты желал бы, чтобы твои собственные дети относились к тебе. *Исократ - философ и оратор из Афин (436–338 до н. э.).*

Научное издание
Байлук Владимир Васильевич

ВОСПИТАНИЕ,
САМОВОСПИТАНИЕ
И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ
В ИНСТИТУТЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебное пособие

Компьютерная верстка Н.В. Глухих